

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 16

Утверждена
приказом МБДОУ
«Детский сад №16»
от 31.08.2020г. № 152-п

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Мининой Т.А. (высшая квалификационная категория)
на 2020-2021 учебный год

Срок реализации: 1 год

Саров, 2020

№	Содержание	Страница
I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	5
1.3.	Принципы и подходы Программы	5
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	7
1.5.	Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения Программы	12
II.	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие»	20
2.1.1.	Интеграция образовательной области «Физическое развитие»	52
2.2.	Описание деятельности по взаимодействию с семьями воспитанников	53
2.3.	Способы и поддержка детской инициативы в освоении программы	58
2.4.	Формы, способы, методы организации реализации Программы	64
III.	Организационный раздел Программы	
3.1.	Материально-техническое обеспечение реализации Программы	67
3.1.1.	Оформление развивающей предметно – пространственной среды	68
3.2.	Модель организации воспитательно-образовательного процесса	69
3.2.1.	Распорядок и режим дня	72
3.2.2.	Планирование образовательной деятельности	75
3.2.3.	Планирование работы с детьми.	75
3.3.	Учебно-методическое обеспечение Программы	76
3.4.	Приложение	78

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. Особенно эффективны занятия по обучению плаванию с включением упражнений по акваэробике для детей, имеющих отклонения и проблемы в здоровье. В каждом дошкольном учреждении есть дети с разными показателями здоровья: ДМТ(дефицит массы тела); ИМТ(избыток массы тела); гипердинамический синдром; с различными нарушениями координации движений и т.д. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития. Акваэробика отлично воплощает в себе все полезные свойства плавания и добавляет к ним свои специфические преимущества.

Большинство движений, из которых состоит акваэробика: бег и прыжки в воде, танцевальные движения, круговые движения руками, махи руками, имитационные движения («бокс», «лыжник» и т.д.), сгибание, разгибание рук, базовые упражнения, растяжка, упражнения на гибкость, потягивание. Они требуют точной дозировки силы и скорости мышечных сокращений, достаточно высокой координации перемещения частей тела. Необходимость правильного выполнения движений и сохранения их ритмической структуры предъявляет повышенные требования к анализаторам – зрительному, вестибулярному, двигательному. Обучение детей плаванию с элементами акваэробики оказывает большое оздоровительное влияние, преодолевая постоянное сопротивление воды, мышцы получают более серьёзную многоплановую нагрузку, ребята не только учатся плавать, но и получают гармоническое физическое развитие. Для осуществления подготовительного этапа по обучению дошкольников плаванию целесообразно применять подвижные игры и упражнения на развитие координации движения. Для этого необходимо наличие дидактических материалов и картотеки игр и упражнений.

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 16».

Данная Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ;
- Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013г. № 1014;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПин 2.4.1.3049-13;
- Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» от 17.10.2013г. № 1155.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса для групп дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие».

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.

«Акваэробика» авторы Е.А.Яных, В.А.Захаркина, в которой рассмотрены вопросы распределения нагрузки на занятиях, показания и противопоказания, система управления и планирования оздоровительной тренировки, а также

представлены эффективные комплексы упражнений, опробованные на многих группах.

1.2. Цель и задачи реализации 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 формированию рабочей Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов** в воспитании и развитии детей.

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.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка. Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка. Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий,*

непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.*

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Специфика условий. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Климатические условия. 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.

Холодный период: сентябрь-май

Теплый период: июнь-август.

Социальные особенности города. 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.

Национально – культурные условия. 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.

Психолого-возрастные особенности воспитанников

Количество детей с 3-8 лет – 262 ребенка

Таблица №1

№ группы/ возраст	Общее кол-во детей	Кол-во мальчиков	Кол-во девочек	I группа здоровья	II группа здоровья	III группа здоровья	Диагнозы
2/ II мл.гр.	24	11	13	4	16	4	П г. - 5 МАРС – 17 ДТБС - 1
5/ II мл.гр.	22	15	7	3	16	3	П г. - 3 МАРС – 7 П п. – 1
1/ средняя	24	9	15	2	22	-	П г. - 3 МАРС – 16
3/ средняя	23	15	8	6	15	2	П г. - 2 МАРС – 12
4/ средняя	27	11	16	10	16	1	МАРС – 12 ВПС – 1
8/ старшая	23	12	11	6	13	4	ДМТ – 2 ИМТ – 1 МАРС – 10 Плоскост.- 2
9/ старшая	25	12	13	6	11	8	П г. – 3 Пах.г. – 1 МАРС – 8 ВПС – 1
11/ старшая	23	11	12	4	14	5	МАРС – 8 Мастоцитоз -1 Астигматизм – 1 ДТБС – 1 Плоскост.- 1
7/ подготов.	22	10	12	1	18	3	ДМТ – 4 ИМТ – 2

							МАРС – 14 Плоскост.- 1
12/ подготов.	20	14	10	4	14	1 / IVгр. – 1	П г. – 1 МАРС – 11 Плоскост.- 1
14/ подготов.	24	14	10	5	13	6	П г. – 1 МАРС – 9 Плоскост.- 2

ИМТ - Избыток массы тела

ДМТ - Дефицит массы тела

МАРС – малая аномалия развития сердца

П г. – пупочная грыжа

Пах. г. – паховая грыжа

Плоскостопие

ДТБС – дисплазия тазобедренного сустава

П.п – патология почек

Возрастные особенности воспитанников.

Вторая младшая группа (3-4 года)

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.

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)

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.

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)

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.

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)

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. 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.

1.5. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения Программы

Вторая младшая группа (3-4 года)

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, обращая за помощью к взрослому.

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

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

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

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

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

- Ходить, держась за поручень, вдоль бортика;
- по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»);
- держась одной рукой за поручень, другой загребая воду;
- парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину.

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

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

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

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

Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки

Итоги освоения Программы:

Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки.

Средняя группа (пятый 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 поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

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

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

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, 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».

Итоги освоения Программы:

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.

Старшая группа(шестой 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, целеустремленность, 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».

Итоги освоения Программы:

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.

Подготовительная к школе группа(седьмой 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», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

Итоги освоения Программы:

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.

2. Содержательный раздел 2.1. Содержание образовательной области

«Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

Понимание физического развития как «совокупности морфологических и функциональных свойств организма» предполагает создание образовательных условий для сохранения и развития *организма человека* и физиологического *функционирования* его различных систем. *Одной из основных* систем, обеспечивающих жизнедеятельность человека, является двигательная система. Ее развитие традиционно рассматривается как доступное внешним воздействиям, в

том числе специально организованным. Полноценное *физическое развитие* человека будет происходить, таким образом, при создании условий для оптимального развития как собственно организма, так и адекватного функционирования двигательной системы, движений человека.

Последовательность движений, необходимых для выполнения какой-либо определенной задачи, называется *моторикой*. Различают крупную, мелкую моторику, моторику определенных органов (например, желудочно-кишечного тракта).

Мелкая моторика - способность манипулировать мелкими предметами, передавать объекты из рук в руки, а также выполнять задачи, требующие скоординированной работы глаз и рук. Навыки мелкой моторики используются для выполнения таких точных действий, как «пинцетный захват» (большим и указательным пальцами) для манипулирования небольшими объектами, письмо, рисование, вырезание, застегивание пуговиц, вязание, игра на музыкальных инструментах и так далее. Освоение навыков мелкой моторики требует развития более мелких мышц, чем для крупной моторики.

Навыки *крупной моторики* включают в себя выполнение таких действий, как переворачивание, ползание, ходьба, наклоны, бег, прыжки и тому подобные. Обычно развитие навыков крупной моторики следует в определенной последовательности у всех людей.

Крупная моторика является основой, на которую впоследствии накладываются более сложные и тонкие движения мелкой моторики.

Развитие крупной моторики традиционно проводится как организация движений детей на специальных занятиях, в подвижных играх, путем создания условий для реализации естественных потребностей детей в двигательной активности. В ДОУ предлагается организация специальных условий для двигательной активности, движений детей. Это приводит к приобретению детьми определенных физических качеств, таких как координация, гибкость, чувство равновесия и др., которые в свою очередь становятся показателями как физического развития, так и состояния здоровья человека.

Здоровье детей обеспечивают такие компоненты образовательной системы как режим дня, включающие питание, прогулки, сон, подготовительные процедуры для проведения этих мероприятий (одевание-раздевание, мытье рук и др.), специальные оздоровительные мероприятия. Организация в ДОУ режимных моментов сопровождается определенными действиями детей, и их освоение становится специальной образовательной задачей ДОУ. Истоки бережного отношения к своему здоровью, забота о здоровье могут быть заложены уже в дошкольном возрасте. С этой целью программой предлагается следующие направления образовательной работы:

- формирование культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Развитие двигательной сферы предполагает развитие крупной моторики тела и мелкой моторики обеих рук. В образовательной работе для развития мелкой моторики предлагается система упражнений (см. раздел «Первоначальные основы грамоты и развитие произвольных движений рук»). Развитие крупной моторики происходит благодаря специально организованной работе по выполнению различных движений, а также благодаря созданию условий для реализации естественной активности детей.

Возраст	Разделы образовательной работы	Образовательно – развивающие задачи	Методическое обеспечение
3-4 года	Физическое развитие	<p>Формирование культурно-гигиенических навыков</p> <p>На четвертом году жизни ребенка продолжаем совершенствовать освоенные им культурно-гигиенические навыки и умения. По сравнению с третьим годом жизни, количество навыков у ребенка не увеличиваются, а совершенствуются.</p> <p>В этом возрасте освоенные гигиенические действия ребенок может использовать самостоятельно. Он полощет рот после еды и под контролем взрослого может чистить зубы.</p> <p>Пользуется мылом, насухо вытирается полотенцем. Во время еды: аккуратно ест, хорошо пережевывает пищу с закрытым ртом, пользуется вилкой, салфеткой, не роняет пищу, применяет и другие простейшие правила поведения за столом.</p> <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> <p>Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, ухо), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</p> <p>Познакомить с понятием полезной и вредной пищи, дать знания об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры,</p>	Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» стр.151 - 154

		<p>физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.</p> <p>Дать представление о ценности здоровья, вести здоровый образ жизни.</p> <p>Сообщить о необходимости бережного отношения к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, о необходимости сообщать взрослым о своем самочувствии, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, помогать осознавать необходимость лечения.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p> <p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья</p> <p>Для решения данной задачи необходимо выстроить оздоровительно-воспитательную работу с детьми. Для построения этой работы педагогам и медицинскому персоналу необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, климатогеографические особенности региона и ориентированность семьи ребенка на решение проблем здоровья.</p> <p>Оздоровительно-воспитательная работа в группе строится на следующих принципах: организация двигательной активности ребенка в течение дня, обеспечения полноценного питания, реализации системы</p>	
--	--	---	--

		<p>эффективного закаливания и организации в соответствии с сезонными особенностями оздоровительного режима в группе, создание благоприятного психологического климата. Выявление, в связи с этим факторов, способствующих возникновению и развитию невротических состояний у детей, создание условий для преобладания положительных эмоций в режиме дня. Использование психогигиенических и психопрофилактических средств и методов (индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребенком и родителями, подвижные, сюжетно-ролевые игры, музыкотерапия, продуктивные виды деятельности детей, отдельные приемы психотерапии).</p>	
4-5 лет		<p>Формирование культурно-гигиенических навыков</p> <p>На пятом году жизни при самообслуживании ребенок становится более самостоятельным. Поощряем опрятность и привычку следить за своим внешним видом. Без напоминания дети этого возраста моют руки по мере загрязнения, перед едой, после туалета, пользуются расческой и носовым платком.</p> <p>Приучаются при кашле, чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.</p> <p>Во время еды: пищу брать понемногу, тщательно пережевывать, не разговаривать, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой.</p> <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» средний возраст стр154 - 156</p>

		<p>Продолжать знакомить с частями тела и органами чувств человека.</p> <p>Дать представление о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека: руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат. Формировать представление детей о том, что люди отличаются между собой по особенностям лица, манере ходить, говорить.</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Дать представление детям о необходимых телу человека веществах (белки, жиры, углеводы) и витаминах (А,С,В,Д). Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Учить устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»)</p> <p>Учить детей оказывать себе элементарную помощь при ошибках, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Учить заботиться о своем здоровье.</p>	
--	--	---	--

		<p>Дать представление о составляющих здорового образа жизни. Воспитывать потребность быть здоровым. Дать представление о значении физических упражнений для организма человека (как называется упражнение, для чего упражнение необходимо, что укрепляет, как заниматься им безопасно). Продолжать знакомить с физическими упражнениями для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья</p> <p>Добавляются игры с элементами спорта.</p> <p>Применяются средства формирования полноценного дыхания: а) выполнение упражнений во время бега, б) гимнастика дыхательных мышц, в) обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох); 4) постановка соответствующих певческих навыков.</p>	
5-6 лет		<p>Формирование культурно-гигиенических навыков</p> <p>На шестом году жизни взрослые способствуют формированию у детей гигиенических привычек: следить за чистотой тела, за внешним видом (одежда, обувь, прическа), при кашле и чихании отворачиваться и закрывать рот платком. Гигиенические привычки будут лучше формироваться, если их подкрепляют дома.</p> <p>Совершенствуются культурные навыки во время еды: есть аккуратно, бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож), салфеткой,</p>	<p>Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» старший возраст стр156 - 158</p>

		<p>соблюдать правильную осанку за столом.</p> <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> <p>Расширять знания об особенностях функционирования организма. Расширять представление о целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности своего организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки».)</p> <p>Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни - правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – «наши лучшие друзья» и факторах разрушения здоровья. Формировать установки, направленные на неприятие вредных привычек (затрудняется проникновение в организм воздуха, работа сердца, ухудшается состояние кожи и т.д.).</p> <p>Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.</p> <p>Расширять представление об определении качества продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о значимости чистоты и режима дня для здоровья человека. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Расширять элементарные знания детей о том, как предупреждать и лечить некоторые болезни. Учить характеризовать свое самочувствие.</p>	
--	--	---	--

		<p>Дать представление о правилах выполнения физических упражнений.</p> <p>Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.</p> <p>Обучать использованию доступных физических упражнений и закаливающих процедур как средства укрепления здоровья.</p> <p>Дать знания об основах техники безопасности и правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Раскрыть возможности здорового человека.</p> <p>Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде.</p> <p>Дать представление о здоровом образе жизни в семье.</p> <p style="text-align: center;">Сохранение и укрепление физического и психического здоровья</p> <p>Организация <i>двигательной активности</i> ребенка в течение дня строится на тех же принципах, что и в предыдущих возрастных группах. Циклическая активность в течение дня может включать еще и катание на лыжах.</p> <p>Средства формирования <i>полноценного дыхания</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) упражнения в беге, б) гимнастика дыхательных мышц, в) обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох); 	
--	--	---	--

		<p>г) постановка соответствующих певческих навыков.</p> <p>Реализации системы <i>эффективного закаливания, воздушных ванн, контрастных воздушные ванны</i> происходит так же, как с детьми младших возрастов. Разницу температур для воздушных ванн можно увеличить до 12-15 градусов.</p>	
6-7 лет		<p>Формирование культурно-гигиенических навыков</p> <p>На седьмом году жизни продолжаем закреплять у ребенка гигиенические привычки: следить за чистотой тела (умываться, вытираться, чистить зубы, мыть ноги перед сном), за внешним видом (одежда, обувь, прическа).</p> <p>Закрепляем культурные навыки во время еды и навыки культурного поведения.</p> <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> <p>Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функций организма человека. Дать элементарные научные представления о внутренних органах: сердце, легких, желудке, почках, спинном и головном мозге.</p> <p>Расширять знания детей о необходимости и важности соблюдения и выполнения режима дня.</p> <p>Закреплять знания об утренних процедурах, о необходимости выполнения зарядки.</p> <p>Расширять представление о рациональном питании (объем пищи, последовательность её приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>Формировать осознанное отношение к необходимости</p>	<p>Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» подготовительный возраст стр159-160</p>

		<p>употребления в пищу овощей, фруктов, витаминов.</p> <p>Формировать понимание значения двигательной активности в жизни человека.</p> <p>Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Продолжать расширять знания о технике безопасности, правилах поведения в спортивном зале и спортивной площадке дать знания об основах самостраховки при выполнении физических упражнений.</p> <p>Продолжать развивать стремления к постоянным занятиям физическими упражнениями, получению удовольствия от выполнения физических упражнений. Учить детей активному отдыху.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания и о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.</p> <p>Дать представление о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями (роль солнечного света, воздуха и воды для жизни человека).</p> <p>Дать знания о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья (А.В.Суворов, В. Дикуль, А. Шварценеггер и др.). Продолжать расширять представления детей об Олимпийских играх как крупнейшем явлении культурной жизни человечества. Развивать интерес к различным видам спорта.</p> <p>Расширять представление о необходимости заботливого</p>	
--	--	---	--

		<p>и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Учить навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья (например, проверка своей осанки). Продолжать учить детей привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания. Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах), возможных способах передачи.</p> <p>Учить овладевать простейшими умениями ухаживать за больными людьми.</p> <p>Формировать отрицательное эмоционально - оценочное отношение к вредным привычкам.</p>	
--	--	---	--

Закаливание Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению сезонной заболеваемости дошкольников, так как закаливание - самое эффективное средство повышения устойчивости организма к погодным условиям.

Закаливание предполагает не одну закаливающую процедуру, а целый комплекс мероприятий. В соответствии с этим для дошкольников разработана система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом, индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми соблюдаются основные принципы закаливания:

- закаливающие процедуры проводятся только при условии, что ребенок здоров;
- каждая закаливающая процедура проводится на положительном эмоциональном фоне.
- при проведении закаливающих процедур учитываются индивидуальные особенности ребенка, его возраст;
- закаливание проводится систематично.

Воздушные ванны (автор Маханева М. Д.)

Воздушные ванны проводят в помещении. При температуре не ниже +19 +20 С и не выше +23 +22 С.

Световоздушные ванны принимают на открытом воздухе при рассеянном солнечном свете в течение всего дня. Принимают ванны в трусиках и легкой обуви или босиком. Во время процедуры дети могут бегать, играть, заниматься гимнастикой. При температуре воздуха не ниже 19 С.

Солнечные ванны лучше проводить в утренние часы. При температуре воздуха в тени не ниже 20С и не выше 32С.

На время солнечных ванн все тело ребенка, кроме головы, обнажают.

Ходьба босиком проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Ходьбу босиком начинать надо постепенно.

Во время воздушных ванн непременным условием является обеспечение двигательной активности (бег, прыжки, игры)

Водные процедуры (автор Дробинская А.О.)

Водные процедуры могут быть **местными** (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и **общими** (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах).

Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровенаполнению и питанию.

Обтирание

Для проведения обтирания следует все приготовить заранее, чтобы дети в обнаженном виде не ждали процедуры. Рукавички из мягкой материи, которыми обтирают детей, кладут в большой таз, наливают воду нужной температуры + 24С.

Процедуру начинают с растирания сухой рукавичкой, затем проводят влажное растирание. При этом обтирают от периферии к центру руки, затем грудь, живот, спину.

После влажного растирания, проводится сухое растирание рукавичкой в той же последовательности.

Гигиеническое мытье ног

Может проводиться как в зимнее время, так и летнее время. Зимой в группе, летом на участке. Температура воды +35-36

Гигиенический душ в группе в жаркую погоду (летний период)

Процедура, продолжительность которой для каждого ребенка должна быть не более 40 секунд, заканчивается растиранием тела мохнатым полотенцем до покраснения кожи.

Обливание ног и тела

Проводится в летний период при благоприятной солнечной погоде. Место проведения у бассейна. Температура воды +30; +32 С. Дети встают полукругом и их обливают из шланга.

Плавание в бассейне также способствуют закаливанию при использовании контрастного душа до и после окончания занятия.

У детей после болезни медицинский отвод в течение 10 дней!

Схема закаливания детей

Таблица №3

Период	Возраст детей	Солнечные ванны	Общие воздушные ванны	Местные воздушные ванны (ходьба босиком)
В течении всего года	От 3 лет до 4 лет		10 минут от 18 С	5 минут от 18 С
	От 4 лет до 5 лет		12 минут от 18 С	5 минут от 18 С
	От 5 лет до 7 лет		15 минут от 18 С	5 мин от 18 С
	От 3 лет до 4 лет		10 минут от 18 С	5 минут от 18 С
	От 4 лет до 5 лет		12 минут от 18 С	5 минут от 18 С
	От 5 лет до 7 лет		15 минут от 18 С	5 минут от 18 С
	От 3 лет до 4 лет	30 минут от 20 С	10-15 минут от 22 С	30 минут от 23 С
	От 4 лет до 5 лет	30 минут от 20 С	20 минут от 22 С	30 минут От 22 С

	От 5 лет до 7 лет	30 минут от 20 С	30 минут от 20 С	30 минут от 22 С
--	-------------------	------------------	------------------	------------------

Алгоритм «Дня Здоровья»

Цель: Формирование волевых усилий, социальных норм поведения и правил в разных видах деятельности во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, соблюдение правил безопасного поведения и личной гигиены.

Периодичность: 1 раз в месяц (15 числа, каждого месяца)

Регламент:

15 минут – младшая группа;

20 минут – средняя группа;

25 минут старшая группа;

30 минут подготовительная группа

В алгоритме интегрируются задачи образовательных областей «Социально – коммуникативного развития» и «Физическое развитие»

Таблица №4

месяц	Возрастная группа	Образовательная область «Физическое развитие»	Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»	Спортивные мероприятия
сентябрь	Младшая	Режим дня	Приобщение к пребыванию в группе среди других детей	Подвижные игры на спортивной площадке
	Средняя	Режим дня	Позитивное переживание пребывания в детском саду «Праздник наша группа»	Подвижные игры на спортивной площадке
	Старшая	Режим дня	Позитивное переживание пребывания в детском саду Игры на групповое взаимодействие	Осенний легкоатлетический кросс на стадионе 200м
	подготовительная	Режим дня	Позитивное переживание пребывания в детском саду	
октябрь	младшая	Здоровье – почему важно его сохранять	Освоение правил приветствия и прощания.	Подвижные игры на спортивной площадке
	средняя	Опрятность. Привычка следить за своим	Позитивное переживание	Подвижные игры на

		внешним видом.	пребывания в детском саду. Игры на групповое взаимодействие.	спортивной площадке
	старшая	Дорожные знаки. Игры во дворе	Позитивное переживание пребывания в детском саду. Игры на групповое взаимодействие.	Соревнование по футболу
	Подготовительная		Развитие чувства принадлежности к другим детям, к группе, к своей семье.	
ноябрь	младшая	КГН: мыть руки, вытирать полотенцем, пользоваться салфеткой, пользоваться вилок.	Развития чувства принадлежности к детям определенного пола.	Подвижные игры на спортивной площадке
	средняя	Правила приема пищи: пищу брать понемногу, тщательно пережевывать, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.	Развитие чувства принадлежности к другим детям, к группе. Изготовление «поезда»	Подвижные игры на спортивной площадке
	старшая	Гигиенические привычки: следить за чистотой тела и внешним видом.	Развитие чувства принадлежности к другим детям, к группе, к своей семье.	Подвижные игры на спортивной площадке
	подготовительная	Инфекционные болезни и их возбудители (микробы и вирусы), возможные способы передачи	Положительное отношение к имени.	
декабрь	младшая	Органы чувств. Как их беречь и ухаживать за ними.	Освоение основных правил о том, как делиться с игрушками	Подвижные игры на спортивной площадке
	средняя	Части тела и органы чувств, функциональное назначение частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.	Как делиться игрушками.	Подвижные игры на спортивной площадке
	старшая	Культура поведения за столом	Положительное отношение к имени.	Веселые старты

	подготовительная	Особенности строения и функций организма человека. Элементарные научные представления о внутренних органах: сердце, легкие, желудок, почки, спинной и головной мозг.	Развитие представлений о себе и своей семье. Изготовление альбома о жизни каждого ребенка и его семьи	
январь	младшая	Полезная и вредная пища	Правила выражения хорошего отношения к сверстникам	Развлечение «Катание на ватрушке по территории детского сада»
	средняя	Витамины. Пирамида питания.	Развитие представлений о себе и своей семье. Изготовление альбома о жизни каждого ребенка и его семьи.	
	старшая	Особенности своего организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»)	Развитие представлений о себе и своей семье. Изготовление альбома о жизни каждого ребенка и его семьи.	
	подготовительная	Рациональное питание. Пирамида питания (объем, последовательность, разнообразие в питании и питьевой режим)	Освоение признаков выражения чувств в мимике, позе, движении.	
февраль	младшая	Зарядка. Упражнения, укрепляющие разные органы и системы организма (дыхательная, пальчиковая, артикуляционная гимнастики. Гимнастика для глаз)	Знакомство с чувствами человека и способами их выражения	Катание на ледянках на прогулочном участке
	средняя	«Здоровье» и «болезнь» Представление о составляющих здорового образа жизни.	Овладение представлениями об учреждениях культуры: музей или цирк.	
	старшая	Составляющие здорового образа жизни – правильное питание, движение, сон и «и наши лучшие друзья» - солнце, воздух и	Освоение признаков выражения чувств в мимике, позе, движении.	Спортивные игры «Олимпиада»

		вода.		
	подготовительная	Специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Олимпийские игры как крупнейшие явление культурной жизни человечества.	Различение ситуаций пребывания в ДОУ	
март	младшая	Закаливание. Воздух, солнце и вода – ниши лучшие друзья!	Ознакомление с особенностями лица человека	Развлечение «Катание на ватрушке по территории детского сада»
	средняя	Значение физических упражнений для организма человека.	Освоение правил компромиссного взаимодействия. Разыгрывание сценок нарушения правил коммуникации.	
	старшая	Безопасное поведение на улице	Различение ситуаций пребывания в ДОУ	
	подготовительная		Выявление особенностей проявления чувств в поведении людей на материале литературных произведений	
апрель	младшая	Бережное отношение к своему телу: сообщать взрослым о своем самочувствии, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, помогать осознавать необходимость лечения.	Развитие представлений об улице и городе (улице)	Подвижные игры на территории детского сада
	средняя	Физические упражнения для укрепления свих систем и органов.	Освоение признаков выражения чувств в мимике, позе, движении.	
	старшая	Как вызвать полицию, скорую помощь. Правила ухода за больным.	Выявление особенностей проявления чувств в поведении людей на материале литературных произведений.	Легкоатлетический кросс 200м

	подготовительная	Взаимосвязь здоровья человека с природными и погодными явлениями (роль солнечного света, воздуха и воды для жизни человека)	Как выражать хорошее отношение к сверстникам.	
май	младшая	Знакомство с правилами поведения на спортивной площадке детского сада	Самообслуживание	Катание на трехколесном велосипеде по территории детского сада
	средняя		Различение ситуаций пребывания в ДОУ	
	старшая	Знакомство с правилами поведения на спортивной площадке детского сада. Создание моделей правил.	Как выражать хорошее отношение к сверстникам.	Игра «Городки»
	подготовительная		Проявление представлений об особенностях чувств в поведении людей на материале дополнения фраз	
июнь	младшая	Спорт в моей семье	Хозяйственно - бытовой труд	Подвижные игры с мячом
	средняя	Проект «Семейные спортивные традиции»	Освоение правила диалога	
	старшая	Сведения из истории олимпийского движения.	Проявление представлений об особенностях чувств в поведении людей на материале дополнения фраз.	Соревнование в «Городки»
	подготовительная	Проект «Спортивное генеалогическое древо»	Освоение особенностей осознания своих эмоциональных состязаний.	
июль	младшая	Положительные эмоции.	Труд в природе	Подвижные игры на спортивной площадке
	средняя	Закаливание. Солнце, воздух и вода.	Как выражать хорошее отношение к сверстникам.	
	старшая	Место человека в природе.	Освоение особенностей осознания своих эмоциональных состояний	Игра «Баскетбол»
	подготовительная	Вредные привычки. Их влияние на	Правило творчества	

		здоровье человека.		
август	младшая	Опрятный внешний вид. Взаимопомощь.	Ручной труд	Подвижные игры с мячом
	средняя		Выявление особенностей проявления чувств в поведении людей на материале дополнения фраз.	
	старшая	Качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.	Правило творчество	Соревнование «Баскетбол»
	подготовительная		Развитие произвольной регуляции. Действие по правилу: рисование узора на листе бумаге.	

Ожидаемый результат:

1.Сформированность волевых усилий, социальных норм поведения и правил в разных видах деятельности во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, правил безопасного поведения и личной гигиены на хорошем уровне.

Алгоритм физкультурно-оздоровительной работы в разных возрастных группах

Цель: сформировать целостный комплекс процедур для охраны и укрепления здоровья детей.

Периодичность: сезонно, ежедневно.

Виды физкультурно-оздоровительной работы в теплый период года Таблица №5

Возрастная группа	4 г.ж.	5 г.ж.	6 г.ж.	7 г.ж.
Утренняя прогулка	+	+	+	+
Утренняя гимнастика -на участке -на спортивной площадке	+	+	+	+
Пробежка		+	+	+
Сухое растирание тела			+	+
Влажное растирание тела			+	+
Двигательная деятельность на спортивной площадке	+	+	+	+
Занятие по физической культуре на улице				

Гигиеническое мытье ног перед сном	+	+	+	+
Комплекс оздоровительных процедур после сна	+	+	+	+
Пешая прогулка	+	+	+	+
Ходьба по «Дорожке Здоровья»:				
- перед обливанием ног	+	+	+	+
- после гигиенического мытья ног	+	+	+	+
-во время прогулки	+	+	+	+
-перед и после плавания в бассейне	+	+	+	+
- во время занятия по физической культуре				
-во время двигательной деятельности	+	+	+	+
Комплекс свето-воздушных ванн в сочетании с активными физическими упражнениями	+	+	+	+
-во время утренней гимнастики				
-во время занятия по физической культуре				
-во время двигательной деятельности	+	+	+	+
-во время обливания ног из шланга	+	+	+	+
-во время прогулки	+	+	+	+
Спортивные досуги	+	+	+	+
Спортивные праздники			+	+
День здоровья	+	+	+	+

Виды физкультурно-оздоровительной работы на холодный период года

Таблица №6

	4 г.ж.	5 г.ж.	6 г.ж.	7 г.ж.
Возрастная группа				
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	+	+	+	+
Ходьба по «Дорожке Здоровья» -перед обливанием ног	+	+	+	+
-после гигиенического мытья ног	+	+	+	+
-после сна	+	+	+	+
Босохождение, корригирующие 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	+	+	+	+

*Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений
Бассейн*

Таблица №7

Возраст	Разделы образовательной работы	Образовательно – развивающие задачи	Методическое обеспечение
3-4 года	Обучающие	1. Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение легкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучение выдоху в воду. 4. Обучение погружению в воду. 5. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться	Занятия № 1 - 5
		1. Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2. Обучение лежанию на воде. 3. Обучение ориентированию в воде.	Занятия № 6 - 10
		1. Обучение скольжению с надувным кругом и без него. 2. Обучение плаванию облегченным способом. 3. Закрепление пройденного материала.	Занятия № 11 - 15
		1. Организация и создание условий для пед. наблюдения за уровнем сформированности основных двигательных умений в плавании первого этапа обучения.	Занятия № 16
		Оздоровительные	
1. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног. 2. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Занятия № 6 - 10		
Повышение функциональных возможностей организма	Занятия № 11 - 15		
Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы	Занятия № 16		
Развивающие		Развитие равновесия	Занятия № 1 - 5
		Развитие силы	Занятия № 6 - 10

		Развитие ловкости, внимания	Занятия № 11 - 15
		Развитие выносливости	Занятия № 16
	Воспитательные	Воспитание дисциплинированности; аккуратности	Занятия № 1 - 5
		Воспитание организованности	Занятия № 6 - 10
		Воспитание смелости, настойчивости	Занятия № 11 - 15
		Воспитание сознательного отношения к занятиям по плаванию	Занятия № 16
4-5 лет	Обучающие	1.Продолжать формировать умения у детей самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться. 2.Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. 3.Дальнейшее обучение погружению в воду, открывая глаза. 4.Дальнейшее обучение выдоха в воду. 5.Дальнейшее обучение лежанию на воде (с опорой, без опоры).	октябрь-ноябрь занятие №1-4
		1.Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. 2.Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. 3.Обучение скольжению на груди, спине. 4.Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс.	декабрь-январь занятие №5-8
		1. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. 2.Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	февраль-март занятие №9 -13
		1.Обучение плаванию комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль). 2.Совершенствование изученных упражнений	апрель занятие №14- 15
		Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию	май занятие №16

	Оздоровительные	1.Повышениесопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды 2.Укреплениемышы тела верхних и нижних конечностей.	октябрь-ноябрь занятие №1-4
		1.Повышениефункциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательнойсистем. 2.Укреплениемышц тела верхних и нижних конечностей.	декабрь-январь занятие №5-8
		1.Повышениефункциональных возможностей организма. 2.Активизация работы вестибулярного аппарата.	февраль-март занятие №9 -13
		1. Активизация работы вестибулярного аппарата.	апрель занятие №14- 15
		Активизация обменных процессов центральной нервной системы	май занятие №16
	Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты	октябрь-ноябрь занятие №1-4
		Развитие силы, выносливости	декабрь-январь занятие №5-8
		Развитие гибкости, ловкости	февраль-март занятие №9 -13
		Развитие выносливости, ловкости	апрель занятие №14- 15 май занятие №16
	Воспитательные	1.Повышениеэмоциональ-ного тонуса. 2.Продолжатьформироватькультурно-гигиеническиенавыки.	октябрь-ноябрь занятие №1-4
		1.Воспитаниеуверенности в своих силах смелости. 2.Воспитаниевыдержки	декабрь-январь занятие №5-8
		Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, настойчивости в достижении цели	февраль-март занятие №9 -13 апрель занятие №14- 15
		1.Воспитание уверенности в своих силах. 2.Воспитаниевыдержки	май занятие №16
5-6 лет	Обучающие	1. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине.	октябрь- декабрь

	<p>2.Обучениеплаваниюкролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.</p> <p>3.Обучениеплаванию на груди при помощи движения 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>	занятие № 1-8
	<p>1.Обучениеплаваниюкролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>2.Обучениеплаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>3.Обучение плаванию комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль). 4.Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с согласования с дыханием.</p>	январь-февраль занятие №9 -13
	<p>1.Закрепление пройденного материала.</p> <p>2.Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании дыханием.</p> <p>3. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации</p>	март-апрель занятие № 13-15
	<p>1.Закреплениепройденногоматериала.</p> <p>2.Подготовка и создание условий для проведения пед. наблюдения за уровнем сформированности основных двигательных умений третьего этапа программы по плаванию.</p>	май занятие №16
Оздоровительные	<p>1.Повышениесопротивляемостиорганизма к неблагоприятным условиям внешней среды.</p> <p>2.Укрепление дыхательной мускулатуры. 3.Укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног.</p>	октябрь- декабрь занятие № 1-8
	<p>1.Повышениеобщей и силовой выносливости.</p> <p>2.Увеличениерезервныхвозможностей дыхания, жизненной емкости легких.</p>	январь-февраль занятие №9 -13

		1.Укрепление и выравнивание осанки. 2.Коррекция и укрепление мышц свода стоп.	март-апрель занятие № 13-15
		Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы	май занятие №16
	Развивающие	Развитие гибкости	октябрь- декабрь занятие № 1-8
		Развитие силы, выносливости	январь-февраль занятие №9 -13
		Развитие ловкости	март-апрель занятие № 13-15
		Развитие силовой выносливости	май занятие №16
	Воспитательные	Воспитание воли, целеустремлённости	октябрь- декабрь занятие № 1-8
		Воспитание ответственности, выдержки	январь-февраль занятие №9 -13
		Воспитания сознательной дисциплины, организованное	март-апрель занятие № 13-15
		Воспитание уверенности в своих силах	май занятие №16
6-7 лет	Обучающие	1.Закрепление движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. 2.Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами	октябрь - ноябрь – декабрь занятия № 1 - 7
		кроль на груди, спине, брасс - в согласовании с дыханием. 3.Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации. 4.Закрепление навыка плавания комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль).	январь - февраль – март занятия № 8 -14
		1.Обучение плаванию подводой. 2.Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему. 3.Закрепление умений плавания изученными способами	апрель занятия № 15
		Подготовка и создание условия для проведения пед. наблюдения за	май

	уровнем Сформированности основных двигательных умений четвертого этапа программы по плаванию.	занятия № 16
Оздоровительные	1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. 2. Закаливание организма. 3. Укрепление и выравнивание осанки. 4. Коррекция и укрепление мышц свода стоп.	октябрь - ноябрь - декабрь занятия № 1 - 7
	1. Укрепление дыхательной мускулатуры. 2. Увеличение резервных возможностей дыхания. 3. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног.	январь - февраль - март занятия № 8 - 14
	1. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	апрель занятия № 15
	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.	май занятия № 16
Развивающие	Развитие гибкости, координации.	октябрь - ноябрь - декабрь занятия № 1 - 7
	Развитие силы, выносливости	январь - февраль - март занятия № 8 - 14
	Развитие ловкости.	апрель занятия № 15
	Развитие скоростной выносливости.	май занятия № 16
Воспитательные	Воспитание воли, выдержки.	октябрь - ноябрь - декабрь занятия № 1 - 7
	Воспитание целеустремленности, внимания.	январь - февраль - март занятия № 8 - 14
	Воспитание настойчивости в достижении цели.	апрель занятия № 15
	Воспитание уверенности в своих силах, выдержки.	май занятия № 16

Алгоритм двигательной активности.

Цель: сформировать систему оздоровительных мероприятий. Развить у детей здоровый образ жизни.

Таблица №8

Виды организации	Особенности организации в разных возрастных группах (в минутах)					
	Периодичность	2 мл	Ср.	Ст.	Под.	
<i>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ</i>						
Утренняя гимнастика	Ежедневно	5	5	6	8	10
Серия подвижных игр на утренней прогулке					В зимний период 12 14	
Оздоровительный бег (120 320 м-ст.гр., 160 360 м-подг.гр.)	Ежедневно	-	-		4	6
Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время дневной прогулки, подгруппами, с учетом ДА детей	10	15	20	25	30
Индивидуальная работа по развитию движений во время прогулки	Ежедневно	8-15				
Пешие прогулки в конце дневной прогулки	Ежедневно	10	10	15	20	25
Блок активных движений в сочетании с воздушными ваннами после дневного сна	Ежедневно	4-5	6-7	6-7	7-8	8-10
Ходьба по дорожке здоровья	2-3 раза в день	10				
<i>Занятия</i>						
По физическому развитию • в группе • в зале	2 раза в неделю	10	15	20	25	30

• на улице					25	30
По плаванию	1 раз в неделю		15			
	2 раза в неделю			20	25	25
Двигательная деятельность на музыкальных занятиях	2 раза в неделю	5	5	6	8	10
<i>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ</i>						
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				
Самостоятельная двигательная деятельность в зоне OpenSpace	Еженедельно	0	30 мин	30 мин	40 мин	40 мин
<i>СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</i>						
День здоровья	Ежемесячно под руководством воспитателя и инструктора по физической культуре в помещении и на открытом воздухе проводится ряд оздоровительных мероприятий					
Физкультурный досуг	Ежемесячно		15	20	25	30
Физкультурно-спортивные праздники	Ежеквартально	-	20	25	30	35
Игры-соревнования между возрастными группами	2 раза в год	-	-		30	35
Экскурсии, целевые прогулки	Ежемесячно		25	30	40	50
Городская Малышиада	1 раз в год	-	-	-		1 раз в год
Лыжные прогулки		-	-		1,5 км	2 км
Совместная работа по физическому развитию	2 р. в неделю	-	15	20	30	40
Дифференцированные двигательные задания на регулирование ДА	Под рук. воспитателя, в зависимости от инд. особенностей детей					
<i>СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</i>						

Игры-эстафеты совместно с родителями	по инициативе родителей	.	.		25	30
--------------------------------------	-------------------------	---	---	--	----	----

Ожидаемый результат1. Сформированная позиция здорового образа жизни. Качественное осуществление физкультурно – оздоровительной работы.

2.1.1. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Таблица №9

Образовательная область	
Социально-коммуникативное развитие	<p><i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p><i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, 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.</p> <p><i>Развитие речи:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p><i>Самообслуживание:</i> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам. Накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p>
Познавательное развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.
Художественно-эстетическое развитие	<p><i>Музыка:</i> развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p><i>Художественное творчество:</i> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p>
Речевое развитие	<i>Чтение художественной литературы:</i> использование художественных произведений, с целью развития представлений

	и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.
--	--

2.2. Описание деятельности по взаимодействию с семьями воспитанников

Основные формы взаимодействия с семьей:

- Анкетирование родителей (законных представителей).
- Дни открытых дверей
- Индивидуальные и групповые консультации
- Родительские собрания
- Оформление информационных стендов
- Создание памяток
- Личные беседы
- Сайт организации и рекомендация других ресурсов сети Интернет
- Просвещение и обучение родителей через мастер-классы
- Привлечение родителей к организации физкультурных развлечений, конкурсов, праздников.

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

Задачи:

1. Оказывать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам воспитания и развития ребенка;
2. Повышать педагогическую культуру родителей;
3. Активизировать и обогатить воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
4. Выявлять и транслировать положительный семейный опыт по воспитанию и развитию детей дошкольного возраста;
5. Способствовать установлению доверительных отношений между родителями и коллективом детского сада.

Принципы взаимодействия с родителями:

- целенаправленность - привлечение к непосредственному и сознательному осуществлению целенаправленной деятельности по гармонизации детско-родительских отношений;
- плановость, системность - последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным;
- дифференцированный подход - взаимодействие с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;
- индивидуальный подход - учет возрастных и психологических особенностей детей при взаимодействии с родителями;
- сознательность, активность и дозирование – сознательное отношение родителей и детей к предлагаемым занятиям, получаемой информации;
- стимулирование внутренних ресурсов семьи – настрой семьи на самопомощь путем изменения образа жизни, перестройки отношений с детьми;

- доброжелательность, открытость и партнерство - объединение усилий служб ДООУ и семьи для наиболее эффективного взаимодействия.

Ожидаемые результаты:

- повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей;
- формирование социальных навыков по эффективному взаимодействию с ребенком на разных этапах его развития;
- оптимизация детско-родительских отношений;
- сохранение семейных ценностей и традиций;
- возрастание интереса родителей к работе ДООУ, воспитанию детей, улучшению детско-родительских отношений;
- рост удовлетворенности родителей педагогами, специалистами и ДООУ в целом.

Таблица №10

№	Мероприятия	Срок
1.	День бега - Кросс Нации 2020	Сентябрь
2.	Папка– передвижка «Задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста»	Сентябрь
3.	Папка – передвижка «Задачи обучения плаванию по возрастным группам» <i>размещение на сайте МБДОУ «Детский сад № 16»</i>	Октябрь
4.	Муниципальный этап Всероссийской заочной акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам»	до 01.10.2020
5.	Лучший центр физического развития	Октябрь
6.	Картотека: «Комплекс для индивидуальной работы на прогулке с детьми дошкольного возраста»	Октябрь
7.	Конкурс «Зарничка»	Октябрь
8.	День здоровья	ежемесячно
9.	Видеоматериал о проведении «Дня Здоровья»	Ноябрь
10.	Тренировки перед соревнованиями «Мальшиада» в спортивном зале МБОУ СОШ №14.	Октябрь-ноябрь
11.	Городской спортивный фестиваль «Мальшиада»	Ноябрь
12.	Консультация: «Хорошая осанка – это красиво и полезно»	Ноябрь
13.	Семинар-практикум «Народные игры на прогулке»	Декабрь
14.	Мастер – класс «Изготовление пособия для развития мелкой моторики рук» <i>Он – лайн</i>	Декабрь
15.	Информационно-рекламная деятельность (фото-стенд) «Тренажерный зал дома»	Январь
16.	Консультация «О пользе занятий плаванием»	Январь
17.	Спортивный забег «Лыжня России»	Февраль
18.	Неделя педагогических идей: «Формирование культуры здорового образа жизни»	Февраль
19.	Тренировки перед соревнованиями «Папа, мама, я - спортивная семья» в спортивном зале МБОУ СОШ №14.	Февраль
20.	Городской Чемпионат по футболу 5+	Февраль
21.	Городские соревнования «Папа, мама, я - спортивная семья»	15.03.2021- 19.03.2021; 27.03.2021-

		финал
22.	Праздник «Мойдодыр»	Июнь
23.	Летний спортивный праздник «Оранжевый мяч»	Июнь
24.	Праздник «Нептун»	Июль
25.	Праздник по ПДД	Август

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 (вначале 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 невротами 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.

2.3. Способы и поддержка детской инициативы в освоении программы

Создание условий, направленных на поддержку детской инициативности, соответствующих особенностям дошкольного возраста, предполагает:

- обеспечение эмоционального благополучия, через непосредственное общение с каждым ребенком, выражение чувства радости, своего отношения к ним;
- уважительное отношение к двигательным потребностям и интересам, к самовыражению культуры движений, к уверенности собственных возможностей;
- предоставление игрового пространства, времени для осуществления замыслов в сфере двигательной деятельности разной направленности;
- поощрения поиска вариативности двигательных действий, способов организации, более сложных игровых заданий, их комбинаций и т.д. в подвижных играх, спортивных играх и упражнениях;
- привлечение детей к составлению программы спортивных досугов и праздников, их организации и проведению;
- оказание поддержки и помощи в решении выбора участников совместной двигательной деятельности, проблем игровых ситуаций, принятия выполнения более сложных правил взаимодействия двигательной активности.

Инициатива — активность в начинании, активность продвигать начинания, запускать новые дела, вовлекая туда окружающих людей.

Детская инициатива проявляется в свободной деятельности детей по выбору и интересам.

Инициативность — это внутреннее побуждение к чему-то новому, порыв к изменениям и движению.

В дошкольном возрасте инициативность связана с проявлением любознательности, пытливости ума, изобретательностью. Инициативного ребенка отличает содержательность интересов.

Проявляется инициативность во всех видах деятельности, но ярче всего – в **игре**. Тем самым можно отметить, что чем выше уровень развития инициативы, тем разнообразнее игровая деятельность, а, следовательно, и динамичнее развитие личности.

Для полноценного развития ребенку-дошкольнику необходима самостоятельная, спонтанная игра, возникающая и развивающаяся по его собственной инициативе.

Для развития детской инициативы необходимо:

1. Давать простые задания (снимать Страх - "не справлюсь").
2. Давать задания интересные.
3. Поддерживать инициативу.

Способы поддержки детской инициативы:

1. Создание предметно-пространственной среды для проявления самостоятельности при выборе ребенком деятельности по интересам;
2. Выбор ребенком сотоварищей;
3. Стимулирование любознательности детей, побуждение их задавать вопросы взрослым, и поощрение стремления детей находить ответы самостоятельно.
4. Взрослым необходимо научиться сотрудничать с детьми, не стараться всё сразу показывать и объяснять, необходимо создать условия, чтобы ребенок мог сам подумать и догадаться и получил от этого удовольствие.

5. Предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
6. Отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
7. Не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность.
8. Формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями;
9. Содержать в открытом доступе различные атрибуты к развлечениям;

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, н-р: «Ты очень хорошо плаваешь, у тебя получится проплыть 8 метров!»

Например:

1. Поддержка инициативы в составлении комплекса и проведении сухой разминки перед занятием в воде.

(выбор и показ по одному понравившемуся упражнению из ранее освоенных комплексов; придумывание названия комплексу; выбор музыки из предложенной; выбор предмета для выполнения комплекса; и др.)

2. Игра - отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях и проявлении инициативы.

(проявление инициативы в: организации и проведении игры (сбор детей на игру при помощи зазывалок, стихов, звуков бубна, заданий-сюрпризов); введение дополнения в правила игры (усложнения), введение новых заданий; можно предложить автору упражнения определить победителя и произвести награждение.

Самостоятельность ребенка — это умение действовать по собственной инициативе, выполнять привычные дела без образца, помощи и контроля взрослых.

Развитие детской самостоятельности осуществляется через:

1. Поручения детям-дежурным.

В младшей группе мы привлекаем воспитанников к подбору и размещению оборудования.

Старшие дошкольники расставляют инвентарь на определенном расстоянии, например, для выполнения упражнений в воде, а также могут сами отсчитать предметы в количестве до десяти.

В результате последовательно проводимой работы по обучению размещению инвентаря дети быстро учатся самостоятельно расставлять оборудование.

2. При выполнении ОРУ и ОВД.

При выполнении ОРУ можно прибегнуть к такому **приему**: только назвать знакомое упражнение, давая детям возможность вспомнить.

Ещё ребятам нравится, когда им предлагают самим придумывать упражнения (однако, надо подсказать, для какой части тела они должны быть).

Но для того, чтобы старшие дети успешно справлялись с подобными заданиями, уже в младших группах надо предлагать во время выполнения упражнений последний повтор сделать самостоятельно.

В основной части занятия можно заинтересовать детей интригующими задачами, зрелищностью, возможностью по-разному манипулировать предметами, оборудованием.

Например:

- кто дальше бросит мячик и попадет в цель;
- кто выпустит больше пузырей при выдохе в воду;
- поднырни в обруч;
- доберитесь до противоположного бортика, не касаясь ногами дна бассейна;
- выполни упражнение ноги кроль на груди с маленьким количеством брызг и так далее.

Сразу после занятия подвести с детьми итог. Выяснить, как еще можно было выполнить задания другими способами.

3. На каждом занятии по обучению плаванию находится место для **творческих заданий**, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации. Дети становятся старше, возрастает их общий и двигательный опыт. Это дает большую свободу педагогического общения, позволяет побуждать детей к инициативным действиям уже на уровне формирования игрового замысла. На этом этапе ребята любят экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации.

Можно дать такие задания:

- представьте, что вы цапли и идете по болоту, покажите, как можно идти, чтобы не было брызг;
- подумайте и выполните упражнение на задержку дыхания в связке с товарищем;
- посмотрите вокруг и выберите предметы, с которыми можно проплыть определенное расстояние.

4. Карточки-схемы

Работа с карточками позволяет детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам.

Критерием подготовки детей к самостоятельной организации двигательного досуга является их умение выполнять игровые движения, схематично обозначенные на специальных карточках.

Использование схем-карточек при проведении одной из частей занятия по обучению плаванию, аквааэробики и подвижных игр.

Для второй младшей и средней групп можно использовать следующий способ:

Разметить на бортике в чаше картинки-подсказки с изображением животных, выполняющих определённые движения.

Например: на отрезке *ходьба на носках* показана цапля, на отрезке *прыжки* - лягушка, на отрезке *бег* – лошадка. Дети заранее ознакомлены с персонажами-животными, знают какой вид движения надо выполнять. Двигаться начинают сразу же, как выходят на улицу или в зал.

Для старших групп можно использовать карточки-схемы после проведения сухой разминки перед занятием в воде.

Ребёнок получает карточку с изображением одного или двух снарядов или пособий.

Например; - движения ногами кроль; - лазание по гимнастической лестнице; -

приседания; - вращательные движения руками, и самостоятельно выполняют упражнения.

На индивидуальной карточке схематически изображается вид упражнения, количество повторений записывается кружками и цифрой.

Темп указывается цветом: красный - быстро, синий - в среднем темпе, зелёный медленно. Инструктор находится у того снаряда, где дети нуждаются в его страховке.

Например, изображены: лягушка - прыжки в приседе; мельница – движения руками, ножницы – движения ногами; перышко – упражнения на дыхание. Дети в конце занятия получают карточку и по команде инструктора идут выполнять задание.

При помощи карточек дети старшего возраста могут провести общеразвивающие упражнения на занятиях самостоятельно.

Эти карточки в определённой последовательности располагаются на специальной доске.

Используют карты-схемы на занятиях по принципу круговой тренировки, но и как прием в подвижных, игровых занятиях, соревнованиях.

5. Подвижные игры – самый популярный у детей, самый востребованный вид физической нагрузки и необъятный простор для всяких фантазий.

Примеры:

- старшим детям предложить попробовать изменить правила знакомой игры, усложнить ее, придумать игру самим;

- спросить, какие игры подсказывает погода за окном, предложить посоветоваться отдельно мальчикам и девочкам, а потом сыграть по очереди;

- напомнить, что нужно совершенствоваться, например, прыжки в длину, и дети сами называют игры, где используется это движение.

Приоритетная сфера проявления детской инициативы

3-4 года

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

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

- 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;
- 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:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться 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;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
- 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:

- 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;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- 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)

- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
- 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:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- 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;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам.

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. Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. В развитии детской инициативы и самостоятельности инструктору по плаванию важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям;
- если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы.

Детская инициатива во время НОД по плаванию проявляется в свободной самостоятельной детской деятельности детей по выбору и интересам. Самостоятельная деятельность в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребёнка в детском саду.

Самостоятельная деятельность ребёнка на занятиях по плаванию может осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности – подвижных игр и импровизаций с игрушками, в движении и выполнении игровых упражнений, элементов аквааэробики.

2.4. Формы, способы, методы организации реализации Программы

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. Картотека подвижных игр и упражнений на развитие координации движений.
10. Комплексы дыхательных упражнений.
11. Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и синхронного плавания.
12. 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.
- применение подвижных игр на развитие координации движения для

осуществления подготовительного этапа по обучению дошкольников плаванию

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. Для осуществления подготовительного этапа по обучению дошкольников плаванию целесообразно применять подвижные игры и упражнения на развитие координации движения.

3. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Бассейн расположен в основном здании учреждения и расположен на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка — душ — зал с чашей бассейна. Имеется туалет. Чаша бассейна - общая площадь бассейна 66 кв.м.; глубина - 0,8 метров. К помещениям бассейна относится кабинет инструктора, в котором имеется рабочий стол, стулья, шкаф, магнитофон. Имеется оборудование для детей.

3.1.1. Оформление развивающей предметно – пространственной среды

Организация и содержание предметно - развивающей среды в бассейне детского сада
Особенности организации предметно-развивающей среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка. Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Таблица №11

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

Таблица №12

№	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. Модель организации воспитательно-образовательного процесса

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» Под редакцией А.И. Булычевой 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 ДОУ 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 ДОУ - 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 путём слияния 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.

3.2.1. Распорядок и режим дня

Расписание плавания на 2020-2021 учебный год

Таблица №13

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
7.45-8.05	7.45-8.00	7.45-8.05	7.45-8.00	7.45-8.05
8.45-9.05	8.45-9.00	8.50-9.10	8.45-9.00	8.50-9.10
3 группа	5 группа	1 группа	2 группа	4 группа
9.15-9.35	9.10-9.35	9.20-9.40	9.10-9.35	9.15-9.35
9.45-10.05	9.45-10.10	9.50-10.10	9.45-10.10	9.45-10.05
1 группа	9 группа	4 группа	14 группа	3 группа
10.15-10.40	10.20-10.45	10.20-10.45	10.20-10.45	10.15-10.40
10.50-11.15	10.55-11.20	10.55-11.20	10.55-11.20	10.50-11.15
11 группа	7 группа	11 группа	8 группа	9 группа
11.25-11.50	11.30-11.55	11.30-11.55	11.30-11.55	11.25-11.50
12.00-12.25	12.05-12.30	12.05-12.30	12.05-12.30	12.00-12.25
8 группа	14 группа	12 группа	7 группа	12 группа

**Циклограмма рабочего времени
инструктора по физической культуре (бассейн)
на 2020 – 2021 учебный год.**

Таблица №14

	Время	Содержание работы
Понедельник	7.30	Приход на работу.
	7.30 – 7.45	Подготовка среды.
	7.45 – 8.05	Занятие.
	8.05 – 8.45	Работа с календарным планом.
	8.45– 9.05	Занятия.
	9.05 – 9.15	Подготовка среды.
	9.15 – 10.05	Занятия.
	10.05 – 10.15	Работа с календарным планом. Подготовка среды.
	10.15 – 11.15	Занятия.
	11.15 - 11.25	Работа с календарным планом. Подготовка среды.
	11.25 – 12.25	Занятия.
	12.25 – 13.00	Систематизация материала.
	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 – 7.45	Подготовка среды.
	7.45 – 8.00	Занятие.
	8.00 – 8.45	Работа с календарным планом. Подготовка среды.
	8.45 – 9.00	Занятия.
	9.00 – 9.10	Взаимодействие со специалистами д/с, медицинским персоналом.
	9.10 – 10.10	Занятия.
	10.10 – 10.20	Подготовка среды.
	10.20 – 11.20	Занятия.
	11.20 – 11.30	Работа с календарным планом. Подготовка среды.
	11.30 – 12.30	Занятия.
	12.30 – 13.00	Систематизация материала.
	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 – 7.45	Подготовка среды.
	7.45 – 8.05	Занятие.
	8.05 – 8.50	Работа с календарным планом. Подготовка среды.
	8.50 – 9.10	Занятия.
	9.10 – 9.20	Работа с календарным планом. Подготовка среды.
	9.20 – 10.10	Занятия.
	10.10 – 10.20	Работа с календарным планом. Подготовка среды.
	10.20 – 11.20	Занятия.
	11.20 – 11.30	Работа с календарным планом. Подготовка среды.
	11.30 – 12.30	Занятия.
	12.30 – 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 – 7.45	Подготовка среды.
	7.45 – 8.00	Занятие.
	8.00 – 8.45	Работа с календарным планом. Подготовка среды.
	8.45 – 9.00	Занятия.
	9.00 – 9.10	Взаимодействие со специалистами д/с, медицинским персоналом.
	9.10 – 10.10	Занятия.
	10.10 – 10.20	Подготовка среды.
	10.20 – 11.20	Занятия.
	11.20 – 11.30	Работа с календарным планом. Подготовка среды.
	11.30 – 12.30	Занятия.
	12.30 – 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 – 7.45	Подготовка среды.
	7.45 – 8.05	Занятие.
	8.05 – 8.50	Работа с календарным планом.
	8.50 – 9.10	Занятия.
	9.10 – 9.15	Подготовка среды.
	9.15 – 10.05	Занятия.
	10.05 – 10.15	Работа с календарным планом. Подготовка среды.
	10.15 – 11.15	Занятия.
	11.15 – 11.25	Работа с календарным планом. Подготовка среды.
	11.25 – 12.25	Занятия.
12.25 – 13.30	Изучение методической литературы, работа по самообразованию.	

Обед с 13.00 до 14.00

3.2.2. Планирование образовательной деятельности

Таблица №17

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	I	20	I	20	I	20	I	20	80
Старшая	II	25	II	25	II	25	II	25	200
Подготовительная	II	25	II	25	II	25	II	25	200

Приложение №1. Учебный план по обучению плаванию

Приложение №2. Учебный план по обучению плаванию с элементами аквааэробики

Приложение №3. Подвижные игры на развитие координации движений

3.2.3. Планирование работы с детьми

Таблица №18

№	Мероприятия	Срок
1.	День бега - Кросс Нации 2020	Сентябрь
2.	Муниципальный этап Всероссийской заочной акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам»	до 01.10.2020
3.	Конкурс «Зарничка»	Октябрь
4.	День здоровья	ежемесячно
5.	Видеоматериал о проведении «Дня Здоровья»	Ноябрь
6.	Тренировки перед соревнованиями «Мальшиада» в спортивном зале МБОУ СОШ №14.	Октябрь-ноябрь
7.	Городской спортивный фестиваль «Мальшиада»	Ноябрь
8.	Фотовыставка «Тренажерный зал дома»	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.	Городские соревнования «Папа, мама, я - спортивная семья»	15.03.2021-19.03.2021;

		27.03.2021-финал
14.	Праздник «Мойдодыр»	Июнь
15.	Летний спортивный праздник «Оранжевый мяч»	Июнь
16.	Праздник «Нептун»	Июль
17.	Праздник по ПДД	Август
18.	Диагностика уровня сформированности физических качеств	октябрь-май

3.3. Учебно-методическое обеспечение Программы

Таблица №19

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., Столмакова Т.В.	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста	2011	Санкт - Петербург
Замыслов Н.Л., Замотаева Н.И.	Методика оценивания физических качеств детей дошкольного возраста	2015	ГОУ ДПО НИРО

Наглядно – дидактические пособия.

Консультации:

- «Об образовательной области «Физическое воспитание»
- «Закаливание»
- «Правила обучения спортивной игре «Городки»
- «Развитие ловкости. Школа мяча»
- «ГТО»
- «Что мы знаем о спорте»
- «Что такое квест»
- «Гибкость. Тесты на гибкость»
- «Гибкость как физическое качество»
- «Аквааэробика»
- «О пользе плавания»
- «Азбука здоровья»
- «Занятия плаванием в д/с»
- «Утренняя гимнастика в детском саду»

«Что такое релаксация и для чего она нужна?»

«Профилактика плоскостопия и нарушения осанки средствами специальных упражнений на суше»

Папки – передвижки:

«Закаливание»

«Гибкость как физическое качество»

«О пользе плавания»

«День здоровья»

«Дыхательная гимнастика»;

«Задачи по обучению плаванию по возрастным группам»;

«Формирование культуры здорового образа жизни у дошкольников»;

«Плавание как важное средство оздоровления»;

«Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста»;

«Организация занятий плаванием в нашем детском саду»;

«Знакомство с требованиями и основными задачами программы по обучению детей плаванию»;

«Подготовка детей к занятиям, их гигиеническое воспитание»;

«Влияние плавания на развитие функциональных возможностей дыхательной системы»;

«Использование упражнений на дыхание при обучении детей дошкольного возраста плаванию».

«Здоровьесберегающие технологии на занятиях по плаванию для детей дошкольного возраста»

«Подвижные игры в воде»

«Роль игры в обучении плаванию»

«Система закаливающих мероприятий в ДОУ»

«Уроки плавания для детей»

«Гимнастика для глаз»

«Использование бизбордов»

«Учимся плавать»«Что нужно для посещения бассейна в д/с»«Как помочь ребенку

полюбить воду»**Семинар – практикум:**«Осваиваем спортивную игру

«Городки»«Обучение детей ходьбе на лыжах»«Организация и методика проведения

физкультурных занятий»«Структура занятий по физическому воспитанию»**Выставка**

в М/К:«Правила и оборудование спортивной игры «Городки»«Оформление зимнего участка для спортивных игр»**Презентации:**

«Прикладное плавание»

«Аквааэробика»

«Виды спорта»

«Летние виды спорта»

«Зимние виды спорта»

«Мы выбираем здоровье»

«Загадки о видах спорта»

«12 июня-День России»

«День России». Государственная символика»

«День Победы»
«Войска военных лет»
«9 Мая»

Сценарии:

«Нептун»
«Мойдодыр»
«Оранжевый мяч»
«ПДД»
«Путешествие по морям»
«23 Февраля»
«День единства»
«Аквааэробика»
«Квест»

Музыкальное сопровождение:

«Нептун»
«Мойдодыр»
«Оранжевый мяч»
«ПДД»
«Путешествие по морям»
«23 Февраля»
«День единства»
«Аквааэробика»
«Насекомые»
«День здоровья»

3.4. Приложение.

Принята
педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 16»
«31»августа 2020года
Протокол № 1