

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №16

Утверждена приказом  
МБДОУ  
«Детский сад № 16»  
от 30.08.2021 г № 180 - п

Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
(по плаванию)  
для детей 3 - 7 лет  
Мининой Т.А., высшая квалификационная категория

Срок реализации: 1 год

г. Саров, 2021

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страница</b>
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	9
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	19
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	19
2.1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»	24
2.2.	Вариативные формы, способы, методы, средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	54
2.2.1.	Организация работы по обучению детей плаванию с использованием упражнений аквааэробики.	56
2.3.	Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей.	59
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	64
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы.	65
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.	72
2.7.	Иные характеристики содержания Программы	75
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	79
3.1.	Материально – техническое обеспечение Программы	79
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	80
3.3.	Распорядок и режим дня	81
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	91
3.5.	Организация развивающей предметно – пространственной среды	93
<b>4.</b>	<b>Дополнительный раздел</b>	93
4.1.	Краткая презентация Программы	93
4.2.	Приложение	94

# **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. 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. поэтому 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.

Для осуществления подготовительного этапа по обучению дошкольников плаванию целесообразно применять подвижные игры и упражнения на развитие волевых качеств. Для этого необходимо наличие дидактических материалов и картотеки игр и упражнений.

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 16», и в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

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.

«Аквааэробика» 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.

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».

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

**Целью программы является:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

**Задачи реализации программы:**

1. Укреплять здоровье детей;
2. Содействовать полноценному физическому развитию;
3. Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие);
4. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.);
5. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
6. Укреплять опорно – двигательный аппарат;
7. Повышать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

### **Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.**

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребёнка определённой готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребёнку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребёнок подготавливается к более сложным подвижным играм.

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет.**

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлением детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности. Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически

согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения. У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70 см. без поддержки взрослого. Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Особенно важен показ упражнения в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

### **Возрастные особенности детей 5 -6 лет**

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков. В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении плаванию: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. В старшей группе овладение техникой плавания предполагает использование подготовительных и подводящих упражнений, в том числе и на суше. Новые движения рук, ног, дыхания и их согласование сначала выполняется на суше, а затем переносятся в воду. Дети продолжают разучивать скольжение на груди и на спине. В этом возрасте дети обращают больше внимания на качество движения рук и ног при плавании.

### **Возрастные особенности детей 6 - 7 лет**

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост



физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности. В обучении детей плаванию ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине. В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, подвижные игры в воде, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания.

### **Возрастные особенности детей с ОВЗ в возрасте 6-7 лет**

Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегает на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

## **1.5. 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, обращаясь за помощью к взрослому.

**Развитие двигательных умений и навыков:** учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, 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 вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в 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, приседать 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 (4 – 5 лет)**

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

Дети умеют:

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

#### **Задачи обучения плаванию в средней группе**

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

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

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

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

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

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

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

**Ходьба:** «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками

– лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

**Бег:** «Кто быстрее?», «Лошадки».

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

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

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

### **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(5 – 6 лет)**

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

Дети умеют:

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

Дети знают:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Распределение упражнений в порядке усложнения:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения на скольжение:**

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

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

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

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

«Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать

ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта;

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

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

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

### **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(6 – 7 лет)**

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. Дети с ОВЗ достигают тех же результатов за счет индивидуальной работы.



*Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений*

Требования Федерального государственног о стандарта дошкольного образования	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная к школе группа 6-7 лет
<i>Бассейн</i>				
<p>У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими (<i>Бассейн</i>)</p>	<p><b>«Первая волна» - 3-4 года жизни</b> 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</p>	<p><b>«Вторая волна» -4-5 год жизни.</b> <i>Дети умеют:</i> Выполнять погружение на вдохе и ориентироваться с открытыми глазами под водой; Поддерживать горизонтальное положение тела, лежа на воде (до 5сек); Плывать 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.</p>	<p><b>«Третья волна» -5-6 год жизни.</b> <i>Дети умеют:</i> 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); Плывать произвольным способом при помощи движений ног, рук (до 8м); Быстро, аккуратно раздеваться и одеваться; Самостоятельно мыться под душом с мылом и губкой;</p>	<p><b>«Четвертая волна» - 6-7 год жизни.</b> <i>Дети умеют:</i> Плывать кролем на груди, спине в полной координации (до 14 - 16м); Плывать 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</p>

	<p>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.</p>		<p>тщательно вытирать тело в определенной последовательности; осторожно сушить волосы под феном.  <i>Дети знают:</i>  Знакомятся со спортивными стилями плавания: кроль на груди, спине; брасс</p>	<p>время купания на открытых водоемах в летний период.</p>
--	--	--	--	--

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Теоретическими основаниями Программы являются следующие положения.

*Первое*–концепция самооценности дошкольного периода развития, разработанная А. В. Запорожцем. Согласно данной концепции, основной путь развития ребенка – это амплификация, т. Е. обогащение, наполнение процесса развития наиболее значимыми именно для дошкольника формами и способами деятельности, изменяющими и перестраивающими его психику. Работа в русле амплификации предполагает не ускорение развития ребенка с помощью обучения (переход к возможно раннему решению школьных задач), а расширение его возможностей именно в дошкольных сферах жизнедеятельности.

*Второе*–теория деятельности, разработанная А. Н. Леонтьевым, Д. Б. Элькониным, В. В. Давыдовым и др. Согласно их теории, развитие ребенка осуществляется в процессе различных деятельностей. Для ребенка-дошкольника это, прежде всего, игра, а также конструирование, изобразительная деятельность, литературно-художественная. Развитие способностей ребенка делает его подлинным субъектом деятельности, прежде всего игровой, становление развитых форм которой происходит к концу дошкольного возраста.

*Третье*–концепция развития способностей, разработанная Л.А.Венгером и его сотрудниками. Под способностями, вслед за отечественными авторами (Л.С.Выготский, Б.М.Теплов, С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, Л. А. Венгер и др.) мы понимаем обобщенные способы ориентировки, обеспечивающие успешность в деятельности, успешность решения той или иной задачи. Способности понимаются как ориентировочные действия, которые осуществляются путем использования существующих в культуре средств. Для дошкольников такие средства носят, прежде всего, образный характер. Это разного рода эталоны, схемы, модели, символы, в то же время – это могут быть словесно задаваемые правила и инструкции.

Способности позволяют ребенку самостоятельно обобщать имеющийся у него эмпирический опыт, анализировать новую ситуацию, находить решения различных задач. Основной путь развития способностей – это постоянный переход от внешних действий с условными заместителями (схемами, моделями, символами) к действиям в уме. Как правило, дети сначала выполняют новые для них действия вместе с взрослыми, затем с другими детьми и, наконец, самостоятельно.

Способности могут относиться к разным областям действительности, разным типам задач, возникающим в результате взаимодействия человека с окружающей действительностью.

Условно, в зависимости от задачи, возникающей у человека по отношению познавательные, *коммуникативные и регуляторные.*

Классификация способностей по **видам задач** может быть проведена в соответствии со сферами действительности с точки зрения их представленности в психике человека. С точки зрения К.-Р. Поппера в окружающем мире можно выделить объектную сторону действительности сферу человеческих отношений и самого человека. Задачи, предъявляемые каждой из выделенных сфер, содержат необходимость развития у человека определенных способностей в ситуациях взаимодействия с объектным миром и миром человеческих отношений – *умственных (познавательных и творческих) - для взаимодействия с объектным миром, коммуникативных – для взаимодействия с людьми и регуляторных – для регулирования своего поведения и деятельности. Умственные способности могут быть разделены на познавательные и творческие, познавательные, в свою очередь – на сенсорные и интеллектуальные.*

Способности восприятия (*сенсорные способности*) «обнаруживаются в виде восприятия тех или иных свойств и отношений предметов и явлений объективного мира или свойств собственных действий индивида». Решение различных перцептивных задач происходит при помощи сенсорных эталонов и действий по их использованию. (Подробнее о сенсорных способностях см. в разделе «Сенсорное воспитание» образовательной области «Познавательное развитие»).

Развитие *интеллектуальных* способностей происходит в процессе усвоения действий замещения, построения и использования наглядных моделей, а также слова в планирующей функции.

Процесс овладения наглядным моделированием включает несколько отдельных линий.

**Первая линия** – расширение диапазона моделируемых отношений. Наиболее просто и доступно для детей наглядное моделирование пространственных отношений. В дальнейшем оказывается возможным ввести моделирование временных отношений и затем моделирование других типов отношений, вплоть до логических.

**Вторая линия** изменений касается степени обобщенности и абстрактности моделируемых отношений внутри каждого типа. Вначале детям доступно моделирование единичных конкретных ситуаций, впоследствии дети строят модели, имеющие обобщенный смысл и отображающие черты многих объектов и ситуаций.

**Третья линия** изменений состоит в изменении самих наглядных моделей, с которыми действуют дети. Движение идет от моделей, отображающих внешние особенности объектов как в конкретном, так и в обобщенном виде – иконических моделей, к моделям, представляющим собой условно-символическое изображение отношений.

**Четвертая линия** изменений связана с типом выполняемых действий моделировании. Сначала детям более доступно использование готовых моделей, позднее они могут освоить действия самостоятельного их построения. Построение модели включает два последовательных этапа: построение модели по наличной

ситуации и по собственному замыслу. Во втором случае моделирование выступает в функции планирования деятельности и свидетельствует о наличии внутренних идеальных форм моделирования.

**Творчески** способности дошкольников могут развиваться в процессе решения задач по созданию образов воображения. Простейший из таких образов создается, например, благодаря опредмечиванию элементарного графического изображения (круг – яблоко, шарик, мяч). В дальнейшем – это создание детализированных образов, образов, включенных в сюжет, образов-композиций, в которых предложенный для дорисовывания образец является второстепенной деталью (О.М.Дьяченко).

В программе развитию творческих способностей ребенка уделяется большое внимание. Они проявляются в самостоятельном опробовании нового материала, в совместном с взрослым и другими детьми процессе освоения новых способов действия, но самое главное – в формировании замыслов и их реализации. Во многих разделах программы имеются задачи, направленные на развитие у детей возможностей на все более высоком уровне создавать и реализовывать собственные замыслы.

Специальные развивающие задачи по освоению различных средств предлагаются ребенку в контексте специфических дошкольных видов деятельности, в основном в игровой форме. В игровой форме, в форме общения с взрослыми и сверстниками происходит и «проживание» ребенком определенных ситуаций, соединение его эмоционального и познавательного опыта. Наряду с этим развивается и собственно познавательная деятельность ребенка – от детского экспериментирования (Н. Н. Поддъяков) до перехода к решению познавательных задач и головоломок вне игровой формы. Решение этих образовательных задач предлагается, в основном, через образовательные области «Познание», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество».

Коммуникативные рассматриваются нами как играющие ведущую роль в *социальном* развитии ребенка-дошкольника. Коммуникативные способности позволяют различать те или иные ситуации общения, понимать состояние других людей и свое состояние, возникающее в таких ситуациях, адекватно выстраивать на основе этого свое поведение, владеть способами выражения своего отношения к взрослым и к сверстникам.

**Коммуникативные способности** (в отличие от познавательных) позволяют ему присваивать качества, составляющие особую сторону человеческой психики: эмоционально-личностные особенности, личностные смыслы. Развитые коммуникативные способности могут быть охарактеризованы как *действия нахождения компромисса* в общении человека с другими людьми, позволяющие ему *удовлетворять собственные потребности* и приводящие к *удовлетворению потребностей другого человека*.

Становление коммуникативных способностей происходит в таких формах социальной жизни как общение, взаимодействие, сотрудничество. Умение детей

договориться, соблюдать элементарные правила поведения по отношению друг к другу происходит в процессе игры, общения, взаимодействия детей в продуктивной деятельности.

Образовательные ситуации в Программе построены таким образом, что в них предусматривается сотрудничество детей, связанное с распределением ролей, материала, функций и отдельных действий.

Результатом развития коммуникативных способностей станет «социализация» как овладение способами поведения, позволяющими соответствовать коммуникативным нормам, быть принятым в обществе.

В процессе взаимодействия ребенка с окружающими, игры, выполнения различных заданий происходит становление *регуляторных способностей*.

Специфика регуляторных способностей заключается в решении особых задач: *принятии, удерживании*, а на уровне саморегуляции и *постановке* умственных (познавательных или творческих) задач, практических задач, задач на коммуникацию. Специфические средства, актуализируемые при столкновении ребенка с различными задачами, предлагаемыми действительностью, позволят начать ориентироваться на эти задачи и удерживаться «в задаче», добиваясь ее решения.

Суть действий регуляции состоит в *различении* ребенком ситуаций задач, условий их предъявления, их *удерживании*, что позволяет благодаря другим способностям выполнять действия в соответствии с задачами, а также постановке задач.

***Регуляторные*** способности имеют многокомпонентное строение.

Психологическая регуляция поведения и деятельности может происходить на эмоциональном и произвольном уровнях.

Эмоциональное принятие ситуации (и предлагаемых ею задач), выделение и освоение способов действия или правил поведения в ней становится для ребенка *особой задачей*, требующей освоения ***специальных*** средств и действий.

Эмоциональный компонент регуляции актуализируется, когда обнаруживается расхождение между целями, желаниями субъекта и целями, предлагаемыми в виде задач в ситуации, в которую попадает человек. Возникающее при этом напряжение приводит к созданию, а потом и запоминанию определенного эмоционального образа (А.В.Запорожец), отражающего, с одной стороны, особенности ситуации (ее внешний вид, атрибуты), с другой стороны, носящего собственно эмоциональную «окраску», отражающего смысл происходящего для человека. Характер эмоционального, а скорее эмоционально-смыслового образа, будет зависеть от того, как воспринимается ребенком ситуация, в которую он попадает, какой у него опыт пребывания в подобных ситуациях, какой смысл она имеют для ребенка.

Произвольный компонент регуляции предполагает *сознательное* принятие и удерживание задачи, способа действия, приводящего к достижению результата – действия определенным образом, по правилу. Правила могут предлагаться ребенку

в разных формах: в виде собственного поведения взрослого, выступающего в качестве образца, в виде словесной инструкции, в виде различных образных средств (картинок, знаков).

Произвольное поведение считается новообразованием младшего школьного возраста, развивающимся благодаря учебной деятельности. В то же время, слабое развитие произвольности обычно затрудняет обучение ребенка в школе. Однако развитие элементов произвольного поведения возможно и в дошкольном возрасте при выполнении деятельностей, которые специфичны и доступны дошкольнику. Это может быть выполнение детских видов деятельности (игра, конструирование и др.), адекватное поведение, действия с предметами, элементы трудовой деятельности и многое другое. Важно, чтобы способ выполнения деятельности, правила поведения или действий с предметами становились *специальной задачей* для воспитывающего ребенка взрослого.

Правила могут предлагаться ребенку в разных формах: в виде собственного поведения взрослого, выступающего в качестве образца; в виде словесной инструкции; в виде различных образных средств (картинок, знаков).

Регуляторное действие «удерживание задачи» на познание и коммуникацию будет сопровождаться рядом конкретных действий:

- выдерживание напряжения, возникающего из-за торможения непосредственного побуждения,
- действия в соответствии с условием, правилом,
- контроль процесса выполнения,
- сопоставление результата с конкретным или представляемым воображаемым образцом.

Развитие регуляторных способностей предполагает, проведение специальной образовательной работы, как с детьми, так и с окружающими их взрослыми. Развитие регуляторных способностей достигается в программе благодаря образовательной работе по всем разделам, благодаря особой позиции воспитателя, ориентированной на развитие детей, сотрудничество, лично-ориентированное взаимодействие. В то же время, образовательная работа по разделу «Социальное развитие» ставит своей целью развитие саморегуляции детей и предполагает в результате развитие регуляторных способностей.

Развитие способностей осуществляется в пяти образовательных областях:

1. Социально – коммуникативное развитие
2. Познавательное развитие
3. Речевое развитие
4. Художественно – эстетическое развитие
5. Физическое развитие.

## Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Образовательная область	Образовательно – развивающие задачи
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.

### 2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»

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, застёгивание 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	<b>Физическое развитие</b>	<p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков</b>  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><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>  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, 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>Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» стр151 – 154</p> <p>Методическое пособие М. А. Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет» стр. 18-56</p>

		<p><b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья</b></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 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><b>Формирование культурно-гигиенических навыков</b></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><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b></p> <p>Продолжать знакомить с частями тела и органами чувств человека. Дать представление о функциональном назначении частей тела и</p>	<p>Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» средний возраст стр154 – 156</p> <p>Методическое пособие М. А. Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет» стр. 12-49</p>

		<p>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 ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Учить заботиться о своем здоровье.</p> <p>Дать представление о составляющих здорового образа жизни.</p> <p>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><b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья</b></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><b>Формирование культурно-гигиенических навыков</b>  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, соблюдать правильную осанку за столом.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>  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. 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 (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать</p>	<p>Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» старший возраст стр 156 – 158  Методическое пособие М. А. Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5 -6 лет лет» стр. 4 - 38</p>
---------	--	---	--

		<p>и координировать движения).</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><b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья</b></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>: а) упражнения в беге, б) гимнастика дыхательных мышц, в) обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох); 4) постановка соответствующих певческих навыков.</p> <p>Реализации системы <i>эффективного закаливания, воздушных ванн, контрастных воздушных ванн</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><b>Формирование культурно-гигиенических навыков</b></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>Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» подготовительный возраст стр 159-160</p> <p>Методическое пособие М. А. Рунова «Дифференцированные занятия</p>

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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.

Расширять знания детей о необходимости и важности соблюдения и выполнения режима дня.

Закреплять знания об утренних процедурах, о необходимости выполнения зарядки.

Расширять представление о рациональном питании (объем пищи, последовательность её приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать осознанное отношение к необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, витаминов.

Формировать понимание значения двигательной активности в жизни человека.

Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Продолжать расширять знания о технике безопасности, правилах поведения в спортивном зале и спортивной площадке дать знания об основах самостраховки при выполнении физических упражнений.

Продолжать развивать стремления к постоянным занятиям физическими упражнениями, получению удовольствия от выполнения физических упражнений. Учить детей активному отдыху.

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.

Дать представление о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями (роль солнечного света, воздуха и воды для жизни человека).

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

по физической культуре с детьми 6-7 лет» стр. 6-41



		<p>как крупнейшем явлении культурной жизни человечества. Развивать интерес к различным видам спорта.</p> <p>Расширять представление о необходимости заботливого 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 неизменным 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**

Период	Возраст детей	Солнечные ванны	Общие воздушные ванны	Местные воздушные ванны(ходьба босиком)
<i>В течении всего года</i>	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
<i>Зимний</i>	От 2 лет до 3 лет		8 минут от 20С	5 минут от 20С
	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 18С
	От 5 лет до 7 лет		15 минут от 18 С	5 минут от 18 С
<i>Летний</i>	От 2 лет до 3 лет	30 минут от 22 С	10 минут от 22 С	25 минут от 23С
	От 3 лет до 4 лет	30 минут от 20 С	10-15 минут от 22 С	30 минут от 23С
	От 4 лет до 5 лет	30 минут от 20 С	20 минут от 22 С	30 минут От 22С
	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»

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 внешним видом.	Позитивное переживание пребывания в детском саду. Игры на групповое взаимодействие.	Подвижные игры на 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 вилкой.	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 вода.	Освоение признаков выражения чувств в мимике, позе, движении.	Спортивные игры «Олимпиада»
	подготовительная	Специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Олимпийские игры как крупнейшее явление культурной жизни человечества.	Различение ситуаций пребывания в ДОУ	
март	младшая	Закаливание. Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья!	Ознакомление с особенностями лица человека	Развлечение «Катание на ватрушке по

	средняя	Значение физических упражнений для организма человека.	Освоение правил компромиссного взаимодействия. Разыгрывание сценок нарушения правил коммуникации.	территории детского сада
	старшая	Безопасное поведение на улице	Различение ситуаций пребывания в ДООУ	
	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 своих 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 ДООУ	
	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	Освоение правила диалога	

		традиции»		
	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 здоровье человека.	Правилотворчество	
август	младшая	Опрятный внешний вид.	Ручной труд	Подвижные игры с мячом
	средняя	Взаимопомощь.	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 со 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

Возрастная группа	3 г.ж.	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

Возрастная группа	3 г.ж.	4 г.ж.	5 г.ж.	6 г.ж.	7 г.ж.
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		+	+	+	+

**Ожидаемый результат:**

**1. Сформированные навыки безопасного поведения и личной гигиены**  
*Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений*  
**Бассейн**

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 под. наблюдения за уровнем сформированности основных двигательных умений в плавании первого этапа	Занятия № 16

		обучения.	
	Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям среды.	Занятия № 1 - 5
		1.Укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног. 2.Повышение функциональных возможностей сердечнососудистой 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.Продолжатьформироватьумения у детей самостоятельно раздеваться, мыться одеваться. 2.Дальнейшееобучениеплаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. 3.Дальнейшее обучение погружению в воду, открывая глаза. 4.Дальнейшее обучение выдоха в воду. 5.Дальнийшее обучение лежанию на воде (с опорой, без опоры).	октябрь-ноябрь занятие №1-4
		1.Обучениеплаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. 2.Обучениепопеременным круговым движениям прямыми руками. 3.Обучениескольжениюна груди, спине. 4.Дальнейшееобучениедвижениямрук способом брасс.	декабрь-январь занятие №5-8
		1. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. 2.Обучениескольжению в согласовании с движениями рук способом кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	февраль- март занятие №9 -13
		1.Обучениеплаваниюкомбинированнымспособом (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.Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды 2.Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.	октябрь-ноябрь занятие №1-4
		1.Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и Дыхательной систем. 2.Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.	декабрь-январь занятие №5-8
		1.Повышение функциональных 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
	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.Повышение эмоционального тонуса. 2.Продолжать формировать культурно-гигиенические навыки.	октябрь-ноябрь занятие №1-4
		1.Воспитание уверенности в своих силах смелости. 2.Воспитание выдержки	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.Воспитание выдержки	май занятие №16
5-6 лет	Обучающие	1. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине. 2.Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. 3.Обучение плаванию на груди при помощи движения ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону). 4.Обучение плаванию кролем на груди в полной координации на задержке	октябрь- декабрь занятие № 1-8

	дыхания	
	1.Обучениеплаваниюкролем на груди, спине в полной координации. 2.Обучениеплаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. 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 согласовании с дыханием.	январь-февраль занятие №9 -13
	1.Закрепление пройденного материала. 2.Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании дыханием. 3. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации	март-апрель занятие № 13-15
	1.Закреплениепройденногоматериала. 2.Подготовка и создание условий для проведения пед. наблюдения за уровнем сформированности основных двигательных умений третьего этапа программы по плаванию.	май занятие №16
Оздоровительные	1.Повышениесопротивляемостиорганизма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2.Укрепление дыхательной мускулатуры. 3.Укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног.	октябрь- декабрь занятие № 1-8
	1.Повышениеобщей и силовой выносливости. 2.Увеличениерезервныхвозможностей дыхания, жизненной емкости легких.	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 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).	занятия № 1 - 7 октябрь - ноябрь - декабрь
		1.Обучение плаванию подводой. 2.Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему. 3.Закрепление умений плавания изученными способами	занятия № 8 -14 январь - февраль - март
		1.Обучение плаванию подводой. 2.Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему. 3.Закрепление умений плавания изученными способами	занятия № 15 апрель
		Подготовка и создание условия для проведения пед. наблюдения за уровнем сформированности основных двигательных умений четвертого этапа программы по плаванию.	май 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.	занятия № 1 - 7 октябрь - ноябрь - декабрь
		1. Укрепление дыхательной мускулатуры. 2.Увеличение резервных возможностей дыхания. 3. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног.	занятия № 8 -14 январь - февраль - март
		1. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.	занятия № 15 апрель
		Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.	май занятия № 16
	Развивающие	Развитие гибкости, координации.	занятия № 1 - 7 октябрь - ноябрь - декабрь
		Развитие силы, выносливости	занятия № 8 -14 январь - февраль - март
		Развитие ловкости.	занятия № 15 апрель
		Развитие скоростной выносливости.	май занятия № 16
	Воспитательные	Воспитание воли, выдержки.	занятия № 1 - 7 октябрь -

			ноябрь - декабрь
		Воспитание целеустремленности, внимания.	занятия № 8 -14 январь - февраль - март
		Воспитания настойчивости в достижении цели.	занятия № 15 апрель
		Воспитание уверенности в своих силах, выдержки.	май занятия № 16



## Алгоритм двигательной активности.

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

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	6	8	10
Серия подвижных игр на утренней прогулке				В зимний период	
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	15	20	25	30
Индивидуальная работа по развитию движений во время прогулки	Ежедневно	8-15			
Пешие прогулки в конце дневной прогулки	Ежедневно	10	15	20	25
Блок активных движений в сочетании с воздушными ваннами после дневного сна	Ежедневно	6-7	6-7	7-8	8-10
Ходьба по дорожке здоровья	2-3 раза в день	10			
<i>Занятия</i>					
По физическому развитию	2 раза в неделю				
• в группе		15	20	25	30
• в зале				25	30
• на улице					
По плаванию	1 раз в неделю	15			
	2 раза в неделю		20	25	25
Двигательная деятельность на музыкальных занятиях	2 раза в неделю	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	30 мин	30 мин	40 мин	40 мин
<b>СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>					
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				
<b>СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>					
Игры-эстафеты совместно с родителями	по инициативе родителей			25	30

### **Ожидаемый результат**

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

**Перспективное планирование занятий по обучению плавания.  
График прохождения учебного материала.**

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

**Календарно - тематическое планирование.**

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

			последующими движениями обеими руками)	устранение ошибок.
	8	Упражнения на развитие физических качеств.	Развивать силовые способности.	Имитация, упражнения-повторения.
XI	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения.	Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды.
	10	Упражнения на развитие мышечных групп.	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища.	Имитация, непосредственная помощь.
	11	Игровые упражнения.	Повышать функциональные возможности организма.	Игры: «Буксир», «Кто на суше кто на море», «Быстрые лодочки», «Пятнашки с поплавками».
	12	Упражнения на развитие физических качеств.	Развивать выносливость.	Показ, зрительные и звуковые ориентиры.
XII	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения.	Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.
	14	Плавательные упражнения.	Закреплять плавательные навыки (скольжение на спине с последующим движением руками).	Показ, имитация, распоряжение, пояснение, непосредственная помощь.
	15	Игровые упражнения.	Повышать функциональные возможности организма.	Зрительные и звуковые ориентиры, игры : «Буксир», «Кто на суше кто на море», «Быстрые лодочки», «Пятнашки с поплавками».
	16	Развитие физ.качеств	Развивать гибкость.	Показ, имитация, непосредственная помощь.
I	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения.	Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, распоряжение, пояснение, устранение ошибок.
	18	Упражнения на развитие мышечных групп.	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища.	Зрительные, и звуковые ориентиры, имитация.
	19	Игровые упражнения.	Повышать функциональные возможности организма.	Игры: «Буксир», «Кто на суше кто на море», «Быстрые лодочки», «Пятнашки с поплавками».
II	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения.	Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды.
	21	Упражнения на развитие мышечных	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища.	Имитация, упражнения-повторения, непосредственная помощь.

		групп.		
	22	Плавательные упражнения.	Закреплять плавательные навыки (скольжение на груди с последующими движениями ногами).	Непосредственная помощь.
	23	Упражнения на развитие физических качеств.	Развивать силу и координацию движений.	Имитация, распоряжение, пояснение.
III	24	Общеразвивающие и профилактические упр.	Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды.
	25	Плавательные упражнения.	Закреплять плавательные навыки (скольжение на спине с последующими движениями ногами).	Упражнения-повторения, зрительные и звуковые ориентиры
	26	Игровые упражнения.	Повышать функциональные возможности организма.	Игры: «Буксир», «Кто на суше, кто на море», «Быстрые лодочки», «Пятнашки с поплавками».
	27	Упражнения на развитие физических качеств.	Развивать выносливость и чувство равновесия.	Упражнения-повторения, показ, имитация.
IV	28	Общеразвивающие и профилактические упражнения.	Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.
	29	Упражнения на развитие мышечных групп.	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища.	Непосредственная помощь, упражнения-повторения.
	30	Игровые упражнения.	Повышать функциональные возможности организма.	Зрительные и звуковые ориентиры, игры: «Буксир», «Кто на суше, кто на море», «Быстрые лодочки», «Пятнашки с поплавками».
	31	Упражнения на развитие физических качеств.	Развивать силу и выносливость.	Показ, имитация, упражнения-повторения.
V	32	Общеразвивающие и профилактические упр.	Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение, звуковой сигнал, команды.
	33	Упражнения на развитие мышечных групп.	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища.	Имитация, непосредственная помощь.
	34	Плавательные упр.	Закреплять плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль).	Устранение ошибок, распоряжение, пояснение.
	35	Игровые упражнения.	Повышать функциональные возможности организма.	Игры с усложненными заданиями «Подводные лодки», «Зеркальце» «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	36	Мониторинг.	Выявить уровень развития физических качеств.	Указание.

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

Важнейшим условием реализации Программы является создание образовательной среды – эмоционально комфортной и развивающей для ребенка.

Ключевые образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в различных видах деятельности.

Главным принципом создания образовательной среды детского сада является сочетание и чередование:

- ситуаций, в которых ребенок осваивает и учится выполнять нормы и правила, заданные извне (воспитателем, правилами группы, другими участниками образовательного процесса и т.д.) – адаптивная составляющая;
- ситуаций, в которых ребенок активен и сам задает нормы и правила, выбирает материал, партнера, способ деятельности. Придумывает правила игры и т.д. – пространство детской инициативы.

Педагоги поддерживают ситуации, когда ребенок находится в ситуациях между двумя обозначенными полюсами, по-разному сочетая адаптивную (осваивающую, принимающую) составляющую и инициативную, самостоятельную:

- ребенок может строить собственный проект или локальное действие внутри большой темы события, которым живет группа. Детский сад, или задавать собственные темы проектов или событий;
- в моменты рисования или другого художественного творчества ребенок может выбирать предмет изображения, материал, способ и место работы и т.д.;
- ребенок может принимать решение о том, будет его рисунок представлен на общей выставке или нет, будет ли он выступать на концерте или будет наблюдать и т.д.;
- ребенок придумал игру, но согласовывает свои действия с партнерами по группе. С товарищами по игре, с режимом дня;
- ребенок абсолютно самостоятельно занимается каким-либо видом деятельности длительное время.

Педагоги поддерживают все типы ситуаций с помощью соответствующих инструментов:

**Для поддержания инициативных ситуаций развития ребенка применяются следующие средства:**

Средства	Варианты реализации в Группках ДОУ
<i>Мобильная трансформируемая среда, значительная часть которой</i>	Использование в группах легкой игровой мебели для сюжетно-ролевых игр, легко переносимой детьми, подставок на колесах для конструирования (для

может быть изменена самим ребенком	передвижки своих построек в случае «режимной необходимости»), передвижение части мебели для центров детской активности (на колесах).
<i>Предметно-пространственная среда</i> содержит интересные предметы. Развивающие дидактические материалы, однако, не отвлекает ребенка, не рассеивает его внимание.	В групповых помещениях оборудованы центры активности, в которых расположены дидактические материалы, которые соответствуют: -тому культурному пласту, которые в этот момент является содержательным в построении образовательного процесса педагогами группы; -технологиям (моделирование и символизации) являющихся приоритетными в развитии способностей детей; -интересам, увлечениям воспитанников, как совместных, так и индивидуально значимых.
Доступность среды, позволяет ребенку самостоятельно выбрать материал и заниматься своим делом, не прибегая к помощи взрослого.	Все материалы в группах расположены на расстоянии «вытянутой руки» ребенка, полки открыты, контейнеры имеет маркировку, понятную детям, либо прозрачность стенок, показывает детям наличие там определенных дидактических материалов.
Предметы среды позволяют многофункциональное использование и могут быть включены в любую детскую деятельность, игру, проект.	Дидактические материалы хранятся в группах в центрах детской активности, однако, многие из них не имеют жесткого закрепленного способа использования и при интересе со стороны ребенка могут применяется им при различном назначении. Так же в группах существуют многофункциональные коробки, в которых воспитанники хранят предметы-заместители, которые можно использовать в любой деятельности (обезличенный, бросовый материал). Эти коробки пополняются педагогом и детьми предметами из ближайшего окружения ребенка.
В среде создаются <i>места для индивидуальной работы каждого ребенка</i>	В каждой группе у каждого ребенка есть индивидуальное место, где он хранит свои личные предметы, и те вещи, которые с его точки зрения, могут использоваться только им самим. В группах существует правило «неприкосновенности» таких предметов и использование их только с разрешения «хозяина» личного пространства. Также для хранения детских работ создаются личные портфолио, в наполнении которых участвуют и сами воспитанники группы.
В пространстве группы создаются <i>разные пространства для предъявления детских работ</i>	В каждой группе существуют стенды, где ребенок может разместить продукты своего творчества, в центрах детской активности имеются магнитные доски, где ребенок может разместить свой продукт. Педагоги предоставляют ребенку возможность на рефлексивном круге – представить результаты работы по актуальному для них проекту, итогам работы мастерских, студий и т.д.
В жизни группы возникают <i>события</i> , основанные на проявленном детском интересе, как его продолжение и развитие.	В рамках перспективного плана взаимодействия участников образовательных отношений у педагога нет четко заданного плана действий, он ориентируется на интересы детей и разворачивает те игры, проекты, события, которые интересны детям, которые могут начинаться по инициативе ребенка.

### Методы реализации Программы:

Методы	Приемы
Словесный	Вопрос, беседа, рассуждение, объяснение, рассказ, чтение и др.
Наглядный	Рассматривание предметов, картин, иллюстраций, и др., наблюдения, просмотр видеоматериалов и др.
Практический	Экспериментирование, поисковая деятельность, исследование, продуктивная, проектная деятельность
Игровой	Внесение игрушек, подача образовательной задачи в игровой форме, словесные игровые упражнения и т.д.

### Средства реализации Программы:

(совокупность материальных и идеальных объектов)

Демонстрационные	Применяемые взрослым
Раздаточные	Используемые детьми
Визуальные	Для зрительного восприятия
Аудийные	Для слухового восприятия
Аудиовизуальные	Для зрительно-слухового восприятия
Естественные	Натуральные
Искусственные	Созданные человеком
Реальные	Существующие
Виртуальные	Он - лай общение

## 2.2. 1. Организация работы по обучению детей плаванию с использованием упражнений аквааэробики.

### 1.Целевой раздел

#### Пояснительная записка

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличии от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Упражнения аквааэробики помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

**Цель:** Включение в занятия по обучению плаванию упражнений аквааэробики, обеспечивает укрепление здоровья, закаливание, гармонизацию физического развития детей дошкольного возраста.

**Задачи:**



### **Оздоровительные:**

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

### **Образовательные:**

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

### **Развивающие:**

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;
- выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций.

### **Воспитательные:**

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

### **Педагогические принципы:**

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания: от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

### **Методы обучения:**

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

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

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

## 2. Содержательный раздел

В структуру занятий по обучению плаванию с элементами аквааэробики входят:

- Разминка (ходьба, приставные шаги, движения руками, повороты головы, поднимание коленей, стретчинг (упражнение на гибкость) у бортика и т.д.);
- Аэробная серия (основная часть) – танцевальная или по типу круговой тренировки на развитие силы и выносливости. Расположение занимающихся может быть разнообразным – в колонне, шеренге, кругу, лёжа на спине, груди, боку или один на спине, другой на груди. Способы соединения в комбинациях: в области запястья, локтевого сустава, за середину спины, рукой за голеностоп, голень и т.д.
- Заминка (восстановление) третья структурная часть – упражнения на расслабление, лёгкое плавание (имитация спортивных движений, ходьба, лёгкие махи руками, ногами в сочетании с амплитудными движениями).

**Основная задача подготовительной части** — это активизация деятельности всех систем организма ребёнка. Поэтому для разминки подбираются упражнения, которые способствуют разогреву мышц и суставов, совершенствованию координации движений и скоростно-силовых качеств.

Для эмоционального воздействия в занятия по обучению плаванию включаю несложные танцевальные элементы, проводя в динамичном режиме.

**Задача основной части** - это укрепление мышечного аппарата, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитие координации движений, гибкости и пластики. Упражнения, входящие в эту часть сочетают движения во многих суставах и даются в положении стоя, сидя, лёжа на воде.

**В заключительной части** привожу в норму частоту сердечных сокращений, добиваясь более полного и глубокого дыхания. Занятия проходят следующим образом, дети располагаются по всей площади бассейна, оптимальный уровень воды обусловлен телосложением детей, их ростом, типом выполняемых упражнений. Дети выполняют упражнения вместе с инструктором.

Планируя игры с постепенным усложнением условий движений, изменяю глубину, направление, содержание игры.

Таким образом, усложнение заданий состоит из совершенствования самого упражнения путём увеличения интенсивности, кратности и темпа его проведения. Для того чтобы добиться высокой результативности и качества выполняемых упражнений, использую разные формы организации и проведения занятий:

- фронтальную;
- групповую (по звеньям);
- поточную;
- индивидуальную.

На каждом занятии широко применяю показ движений не только педагогом, но и детьми, с хорошими навыками выполнения упражнений. Включаю имитационные упражнения, используют звуковые и зрительные ориентиры, развиваю у детей на занятиях умение слушать и слышать объяснения и указания взрослого, чётко выполнять его команды и распоряжения.

В подготовку к проведению занятий по обучению детей плаванию с элементами аквааэробики входит: предварительная работа, подбор мотивационной деятельности, обеспечение педагогического процесса, разработка структуры занятий, взаимосвязь с воспитателями групп и специалистами ДОУ, взаимосвязь с семьёй, выбор медико-педагогического контроля.

### **Мониторинг**

#### **1. Систематические наблюдения.**

Успешность усвоения программного материала по обучению плаванию с включением упражнений по аквааэробики определяется степенью овладения основными навыками плавания.

#### **Характеристика основных навыков плавания.**

<b>Навык</b>	<b>Характеристика</b>
<b>Ныряние</b>	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъемной силой.
<b>Продвижение в воде</b>	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости; позволяет сделать первый шаг от человека, не умеющего плавать, к пловцу.
<b>Контролируемое дыхание</b>	Это ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.
<b>Прыжки в воду</b>	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
<b>Лежание</b>	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.

### **2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей.**

#### **Организация образовательного процесса с детьми ОВЗ (ТНР).**

Дети с тяжелым нарушением речи имеют свои особенности, помимо речевой патологии, у них часто встречаются вторичные отклонения в физическом развитии. Проанализировав данные о состоянии здоровья детей, результаты комплексной диагностики, а также наблюдений за детьми в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, выявлено следующее:

- дети с нарушениями речи имеют 2-3 группы здоровья;
- многие дети отличаются общей физической ослабленностью;

- у всех детей имеет место та или иная моторная недостаточность, которая отражается на общем здоровье ребенка, тем самым снижается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
- у некоторых детей наблюдается значительное отставание в развитии физических качеств - отмечен низкий уровень развития ловкости, быстроты, выносливости;
- некоторые дети с трудом переключаются с одного вида движений на другой, часто нарушают последовательность элементов действий; отсутствует автоматизация движений; снижен темп выполнения движений;
- недостаточная координация движений пальцев кисти руки;
- испытывают трудности при выполнении серии движений по словесной инструкции;
- недостаточный самоконтроль при выполнении заданий;
- дети с речевыми нарушениями при выполнении физических упражнений нередко задерживают дыхание.

Учитывая сложность задач, в каждое занятие включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных видов движений; общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса, мышц ног; формирование правильной осанки; подвижные игры и игровые упражнения с учетом изучаемой лексической темы; игровые упражнения с различными предметами, которые способствуют развитию точных движений.

Так как дети с речевыми нарушениями при выполнении даже легких физических упражнений нередко задерживают дыхание, необходимо особое внимание на каждом занятии уделять дыхательным упражнениям.

Правильному дыханию детей нужно учить. (. Предлагаются дыхательные упражнения в игровой форме:

- работа надкоротким вдохом и длительным выдохом: «Согрей руки», «Остуди чай», «Надуй шар», «Воздушный футбол»;
- упражнения звуковой гимнастики (с произнесением на выдохе гласных и согласных звуков): «Звуки», «Жук», «Ветер и насекомые»;
- упражнения для развития речевого дыхания и голоса: «Эхо», «Тихо - громко».

Играя и выполняя упражнения, дети не только обучаются правильному дыханию, но и укрепляют здоровье.

Детям, имеющим речевую патологию, свойственны двигательное беспокойство, повышенная эмоциональная возбудимость. С учетом этих особенностей, широко используются на занятиях по обучению плаванию средства релаксации.

Благодаря комплексному подходу, использованию средств физического воспитания в работе, отмечается положительная динамика:

- в усвоении программы по обучению плаванию;
- в улучшении психофизического развития и работоспособности;
- в улучшении речевой и двигательной функций.

### **Упражнения аквааэробики для обучения технике плавания способом «кроль» на груди для детей с ОВЗ (ТНР).**

Упражнение	кол-во раз	темп	примечание
<b>«Ходьба на руках по дну».</b> И.п. - упор лёжа. «Шаги» руками по дну, ноги работают способом «кролем».	10	средний	Руки из воды не выносить, следить за дыханием
<b>«Цапля».</b> И. п. - лёжа на правом боку, правой рукой упор в дно, левой - хват за бортик. Выполнять движения ногами способом «кроль». То же на левом боку.	12	средний	Следить за дыханием
<b>«Мельница».</b> И. п. - стоя на коленях. 1- 4 - попеременные круги руками вперёд.	12	средний	Руки прямые, пальцы сомкнуты, кисть – «лодочкой», следить за дыханием
<b>«Стрелы» в парах.</b> И. п. – сидя лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2 - резко выпрямить ноги, лежание на груди.	5	быстрый	Оттолкнуться от дна двумя ногами одновременно, следить за дыханием
<b>«Кузнечик»</b> И. п. - упор присев. 1-2 - прыжком скольжение; 3- 4 - рывком в и. п.	16	быстрый	Лицо опущено в воду, руки прямые впереди следить за дыханием
<b>«Попрыгунчик».</b> И. п. - присед, руки впереди. 1 - 4 - прыжок, выполняя круги руками вперед попеременно.	10-12	быстрый	Руки прямые, ладонью загребать воду, следить за дыханием
<b>«Поддержка» в парах.</b> Первый: и. п. – стоя в приседе, держит другого. Второй: и. п. - лежит на животе. Первый удерживает второго на поверхности воды в горизонтальном положении.	5-6	быстрый	Руки прямые, лицо опускать в воду, делать выдох в воду, следить за дыханием
<b>«Разной».</b> Плавание: руки - брассом, ноги - кролем.	16	средний	Дыхание задержано на вдохе
<b>«Толкач» в парах.</b> Первый: и. п. - присед, руки вперед. 1-2 - прыжки вперёд. Второй: и.п. - лежа на животе, руки на плечах первого. 1-2 - ноги работают способом «кроль».	5	быстрый	Уровень воды должен быть на уровне груди. Первый работает руками способом «басс», следить за дыханием
<b>«Катание на доске».</b> И. п. – лежа на доске, руки вперёд. 1- 4 - круги руками вперед одновременно и попеременно.	10-12	средний	Движения прямыми руками, ноги не работают, следить за дыханием

**Упражнения аквааэробики для обучения техники плавания способом «кроль» на спине для детей с ОВЗ (ТНР).**

Упражнение	кол-во раз	темп	примечание
------------	------------	------	------------

<b>«Лягушка».</b> И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони вперёд. 1- 8 - прыжки в приседе на месте.	10-12	быстрый	На каждый прыжок коленями коснуться локтей, следить за дыханием
<b>«Брасс одной ногой».</b> И. п. - упор, стоя на коленях, правая нога назад. 1 - 2 - мах согнутой ногой в сторону; 3 - 4 - и. п. То же с другой ноги.	8-10	быстрый	Коленом коснуться локтя, следить за дыханием
<b>«Ласточка».</b> И. п. - присед, правая нога отведена назад. 1-2 - прыжки на левой, руки работают брассом. То же с другой ноги.	8-10	средний	На один прыжок один гребок руками, следить за дыханием
<b>«Вход на руки».</b> И.п. - стоя на коленях, руки на бортике. 1 - 2 - подняться; 3 - 4 - и. п.	6-8	медленный	Следить за дыханием
<b>«Прыгающая лягушка».</b> И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони вперёд. 1-8 - прыжки в приседе с продвижением вперед.	10-12	быстрый	Низкий присед, следить за дыханием
<b>«Стрелка».</b> И. п. - упор лёжа, ноги согнуты как в «брассе». 1 - 4 - резко оттолкнуться, скользить.	5	быстрый	Скольжение на задержке дыхания
<b>«Сед в брасс».</b> И. п. - стоя у бортика, стопы развёрнуты. 1 - 2 - присед; 3 - 4 - и. п.	8-10	средний	Колени развести в стороны, следить за дыханием
<b>«Разнойой».</b> Плавание: руки - брассом, ноги - кроль	8-10	средний	Акцент на руки, следить за дыханием
<b>«Толкач» в парах.</b> Первый: и. п. - присед, руки вперед, выполнять прыжки вперёд. Второй: и.п. - лежа на животе, руки на плечах первого, ноги работают способом кроль	5	быстрый	Ноги не сгибать в коленях, следить за дыханием
<b>«Катание на доске».</b> И. п. – лежа на доске, руки вперёд. 1- 4 - руки работают как при плавании брассом.	10	средний	Ноги не работают, следить за дыханием

### Упражнения аквааэробики для обучения техники плавания способом «брасс» для детей с ОВЗ (ТНР).

Упражнение	кол-во раз	темп	примечание
<b>«Каракавица».</b> И. п. - упор, лёжа на спине сзади. 1 - 4 – «шаги» руками по дну.	6-8	средний	Прогнуться, продвигаться головой, следить за дыханием

<p><b>«Ходьба на руках по дну».</b> И.п. - упор лёжа на спине. 1 – 4 - «шаги» руками по дну, ноги работают способом «кроль».</p>	10	средний	Продвигаться головой вперед, следить за дыханием
<p><b>«Цапля».</b> И. п. - лёжа на правом боку, правой рукой упор в дно, левой - хват за бортик. Выполнять движения ногами способом «кроль». То же на левом боку.</p>	8-10	средний	Следить за дыханием
<p><b>«Мельница».</b> И. п. - стоя на коленях. 1 - 4 - попеременные круги руками назад.</p>	12	средний	Руки прямые, следить за дыханием
<p><b>«Стрелы» в парах.</b> И. п. - лицом друг к другу, упор, лёжа сзади, согнув ноги (уперевшись в стопы партнёра). 1 - 2 - резко выпрямить ноги, скольжение на спине.</p>	5	быстрый	Живот поднять к поверхности воды, следить за дыханием
<p><b>«Прыгающая каракатица».</b> И. п. - присед, руки назад. 1 - 2 - прыжком скольжение, 3 - 4 - и. п.</p>	6-8	средний	Следить за дыханием
<p><b>«Попрыгунчик».</b> И. п. - присед, руки впереди. 1- 4 - прыжок с кругом руками назад</p>	6-8	быстрый	Следить за дыханием
<p><b>«Поддержка» в парах.</b> Первый: и. п. – стоя на коленях, держит другого. Второй: и. п. - лёжит на спине. Первый удерживает второго.</p>	5-6	быстрый	Тело удерживать на поверхности воды в горизонтальном положении, следить за дыханием
<p><b>«Толкач» в парах.</b> Первый: и. п. – присед, руки вперед. 1 - 2 - прыжки спиной вперёд. Второй: и.п. - лежит на спине, вытянув руки за головой, взявшись за руки первого, ноги работают способом «кроль».</p>	5	быстрый	Следить за дыханием
<p><b>«Тачка» в парах.</b> Первый: и. п.- хват руками за стопы партнёра. Ходьба вперёд. Второй» и. п. - лёжа на спине, правая рука вверху, левая рука внизу. 1 - 4 - попеременно круги руками назад</p>	5	средний	Первый держит ноги второго на уровне воды, следить за дыханием

### Упражнения для развития силовых способностей

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по аквааэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

### **Упражнения на развитие гибкости**

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

### **Упражнения аэробной направленности**

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

#### **Упражнение на расслабление.**

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя.

Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства.

### **3. Организационный раздел**

1. Музыкальный центр, аудиозаписи, нудлы, обручи, мячи, гантели, пенопластовые доски, ласты, тонущие игрушки, надувные игрушки.

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

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

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



В режиме дня фронтальной работе традиционно отводится утреннее время после завтрака.

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

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

<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Индивидуальная работа с детьми с ОВЗ</b>
Подражательные движения	Подвижная игра
Подвижные игры	Игровая беседа с элементами движений
Игровые упражнения	Игровые упражнения под текст и музыку
	Игры имитационного характера

## **2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

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 со товарищей;
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 – неумемной 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, упражнений 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 глаза 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 ребенок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребенок 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 ребенка. 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 занятий 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.

## **2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

**Цель взаимодействия детского сада с семьёй:** создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка, компетентности его родителей, заключающейся в способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание, участие в жизни детского сада.

### **Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:**

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания детей дошкольного возраста в детском саду и семье, раскрывающим средства, формы и методы развития интегративных качеств ребёнка, а также знакомство с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;



- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях;

- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### **Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей:**

- анкетирование родителей, в рамках педагогической диагностики физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;

- совместно с медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени;

- создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур;

- проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;

- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

- обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

- ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма;

- информация в родительских уголках.

Для детей ОВЗ:

- ознакомление родителей с проводимыми мероприятиями с их детьми.

- ознакомление с результатами их детей.

- передача информации для самостоятельного выполнения упражнений их детям.

### **Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

№	Наименование
1.	Родительское собрание (конференция, круглый стол и т.п.)
2.	Сайт Организации
3.	Беседа

4.	Консультация
5.	Семинар-практикум
6.	Конкурсы
7.	Мастер-класс
8.	Педагогическая гостиная
9.	Информационный стенд
10.	День открытых дверей
11.	Совместные досуги, праздники, соревнования
12.	Стоп-кадр (фотовыставка)
13.	Страница на Facebook «МБДОУ «Детский сад № 16» Кораблик / Ship

### Совместные мероприятия с семьями воспитанников

№	Мероприятия	Срок
1.	Конкурс «Зарничка»	Сентябрь
2.	День бега - Кросс Нации 2022	Сентябрь
3.	Папка – передвижка «Гигиенические основы закаливания»	Сентябрь
4.	Консультация: «Как сформировать правильное дыхание у ребенка дошкольного возраста»	Октябрь
5.	Консультация в родительском уголке: «Влияние плавания на развитие функциональных возможностей дыхательной системы»	Ноябрь
6.	Папка-передвижка: «Плавание как важное средство оздоровления»	Ноябрь
7.	Мастер-класс: «Изготовление пособия для развития мелкой моторики рук»	Декабрь
8.	Родительское собрание: «Знакомство с задачами по обучению плаванию детей раннего дошкольного возраста»	Декабрь
9.	Фотовыставка: «Тренажерный зал дома»	Январь
10.	Папка-передвижка: «Организация занятий плаванием в нашем детском саду»	Январь
11.	Спортивный забег «Лыжня России»	Февраль
12.	Спортивный праздник: «II малые зимние Олимпийские игры»	Март
13.		Май
14.	Информационно-рекламная деятельность (фото-стенд)	Май
15.	Праздник «Мойдодыр»	Июнь
16.	Праздник «Нептун»	Июль
17.	Летний спортивный праздник «Оранжевый мяч»	Июль

### Роль участников образовательного процесса в событии

Родители	Ребенок	Педагог
<b>Предварительная работа</b>		
Поиск информации	Поиск информации	Анализ индивидуальных особенностей детей
Разучивание текстов	Разучивание текстов	Поиск информации
Подготовка атрибутов	Подготовка атрибутов	Подготовка атрибутов
<b>Непосредственно событие</b>		
Активная позиция во время события (автор, ведущий, герой, партнер,	Активная позиция во время события (автор, ведущий, герой, исследователь)	Активная позиция во время события (автор, ведущий, герой, партнер,

исследователь)		исследователь)
Участник	Участник	Участник
<b>Рефлексия</b>		
Эмоциональный отклик	Формирование целевых ориентиров	Самооценка
Формирование принципов воспитания	Продукт детской деятельности	Перспектива на развитие ребенка

## 2.7. Иные характеристики содержания Современные технологии

<b>Проектный метод</b>	
Исследовательские	Дети совместно со взрослыми формулируют проблему исследования, обозначают задачи исследования, определяют методы исследования, источники информации, исследуют, обсуждают полученные результаты, выводы, оформляют результаты исследования
Ролево-игровые	С элементами творческих игр, когда дети входят в образ персонажей сказки и решают по-своему поставленные проблемы
Информационно-практико-ориентированные	Дети собирают информацию и реализуют ее, ориентируясь на социальные интересы (оформление группы, проект изюголка, проект правил группы, витражи и т.д.)
Творческие	В таких проектах дети договариваются о планируемых результатах и форме их представления (совместная газета, видеофильм, праздник)

<b>Для поддержания инициативных ситуаций развития ребенка применяются следующие средства</b>	
<i>В среде создаются места для индивидуальной работы каждого ребенка</i>	В каждой группе у каждого ребенка есть индивидуальное место, где он хранит свои личные предметы, и те вещи, которые с его точки зрения, могут использоваться только им самим. В группах существует правило «неприкосновенности» таких предметов и использование их только с разрешения «хозяина» личного пространства. Также для хранения детских работ создаются личные портфолио, в наполнении которых участвуют и сами воспитанники группы На раздевальных шкафчиках есть карманы для размещения детского творчества. В пространстве группы организуются персональные выставки детей
<i>В жизни группы возникают события, игры основанные на проявленном детском интересе, как его продолжение и развитие</i>	В рамках перспективного плана взаимодействия участников образовательных отношений у педагога нет четко заданного плана действий, он ориентируется на интересы детей и разворачивает те игры, проекты, события, которые интересны детям, которые могут начинаться по инициативе ребенка. Однако, часть событий и праздников, организуемых педагогов имеют рамочный характер, где задается лишь базовая тема или сюжет, где ребенку предоставлена возможность взять на себя любую роль, проявить активность или стать наблюдателем.
<i>Разновозрастность группы</i>	В Организации предполагаются ситуации, события, «OpenSpace», в которых встречаются воспитанники разных возрастов, где возможны разновозрастные ситуативные объединения, представляющие детям

	возможность делать пробы, проявлять активность, учитывая интересы разновозрастного сообщества.
<b>Для обеспечения ситуаций, освоения и принятия норм в ДОУ создаются следующие условия</b>	
Разъяснять смысл правил и норм.	Большинство социальных норм и правил поведения вводится в детскую жизнь в процессе обсуждения взрослых и детей, правило «моделируется» и появляется его наглядное изображение. Каждому ребенку предоставляется возможность придумать собственные правила, помогающие организовать в группе дружескую атмосферу, где бы каждому из детей было комфортно и безопасно.
<i>«Круги» или иные формы предъявления и обсуждения детьми своих достижений</i>	В каждой группе детского сада утром организуется «утренний круг», при необходимости вечером воспитателям предоставляет детям возможность обсудить события на вечернем «рефлексивном» круге «Круги» используются для решения образовательных задач как по инициативе взрослого, так и по инициативе детей.
<i>Дозированная помощь взрослому ребенку</i>	В детском саду действует норма «попроси меня о помощи», что позволяет ребенку оценивать собственные возможности и искать ресурсы, обращаясь к тому или иному взрослому или старшему товарищу, что является основой самооценки и в будущем – проектной и учебной деятельности
<i>Создание ситуаций выбора</i>	Созданий множества ситуаций выбора позволяет ребенку научиться принимать решения
<b>Современные технологии</b>	
<i>Квест - Технология</i>	Для обобщения и демонстрации детских достижений, к красным датам календаря, мировым событиям со старшими дошкольниками используется квест – технология. В процессе, которой дети передвигаются по открытому пространству детского сада, ориентируясь по карте. На каждой станции происходит один из видов детской деятельности. По итогам каждой станции дети получают «ключ» к основной разгадке, которая становится итогом или финалом квеста.
<i>Технология коллекционирования</i>	Технология коллекционирования основывается на интересах детей любого возраста. Коллекция может размещена в группе или ежедневно представлена ребенком. «Хозяин» коллекции проводит экскурсию. Даная технология предполагает переход на индивидуальный или групповой проект

**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 синструктором по физической культуре**

Обсуждение уровня двигательной активности и физической подготовленности детей группы.

Обсуждение продвижения детей в усвоении программы возрастной группы по физическому развитию.

Запрос на использование в каждом НОД на развитие диафрагмального дыхания, мимики, выразительности движений, игр на снятие психоэмоционального напряжения.

### **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.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально – техническое обеспечение программы**

Материально – техническое и информационное обеспечение МБДОУ «Детский сад № 16» соответствует требованиям:

- содержанию Программы и требованиям к организации и созданию развивающей предметно – пространственной среды (раздел 3, п.п. 3.3 ФГОС дошкольного образования)
- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПиН 2.4.1.3049-13;
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей.

В Организации имеются дополнительные помещения для работы с детьми, а также сопутствующие кабинеты и служебно – бытовые помещения для персонала.

Вид помещения. Функциональное использование	Оснащение
Бассейн, кабинет инструктора по физической культуре (бассейн)	Чаша Резиновые коврики Термометры Душевые установки Сушильные установки Психрометр

	Разделительные дорожки Пенопластовые доски Ласты, очки Надувные, резиновые и тонущие игрушки Картотеки игр и упражнений по обучению плаванию Ноутбук Магнитофон Шкаф Компьютерный стол Стул
--	--

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

№п/п	Содержание	Издательство
1.	Булычева А.И. «Педагогическая диагностика по программе «Развитие»	М.: Международный Общественный и Психологический Колледж, 1995
2.	Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре 3 – 4 лет	М.: «Просвещение», 2007
3.	Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет	М.:, Издательство «Мозаика - Синтез», 2000
4.	Рунова М.А., Осокина Т.И. Физическое и спортивно – игровое оборудование	М.:, Издательство «Мозаика - Синтез», 1999
5.	Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»	СПб.:, Издательство «Детство - Пресс», 2011



### 3.3.Распорядок и режим дня Режим дня на тёплый период года

<b>Режимные моменты</b>	<b>3 г.ж.</b>	<b>4 г.ж.</b>	<b>5 г.ж.</b>	<b>6 г.ж.</b>
1. Прием детей в группе	6.30-6.45	6.30-6.45	6.30-6.45	6.30-6.45
2. Приём детей на участке, осмотр - спокойные игры - трудовые поручения - индивидуальные наблюдения	6.45-7.45	6.45-7.53	6.45-7.40	6.45-7.45
4. Подготовка к пробежке	-	-	7.40-7.50	7.45-7.58
5. Утренняя пробежка ср.-120м, ст.240м - до гимнастики - 1круг ср. и ст. группы - после гимнастики – 1 круг старшие группы	-	-	7.50-7.53	7.58-8.00 8.07-8.10
6. Утренняя гимнастика на улице - на участке - на спортивной площадке	7.45-7.50	7.53-8.00	7.53-8.00	8.00-8.07
7. Возвращение с прогулки -общественно – полезный труд: - самообслуживание - подготовка к закаливающим процедурам	7.50-8.00 -	8.00-8.10 -	- 8.00-8.05	- 8.10-8.15
8. Сухое растирание и влажное растирание	-	-	8.05-8.13	8.15-8.23
9. Артикуляционная гимнастика и пальчиковая гимнастика	8.00-8.05	8.10-8.17	8.13-8.20	8.23-8.30
10. Подготовка к завтраку -трудовые поручения - дежурство по столовой - завтрак	8.05-8.45	8.17-8.55	8.20-8.55	8.30-9.00
11. Полоскание полости рта	-	8.55-9.00	8.55-9.00	9.00-9.05
12. Подготовка к прогулке - общественно-полезный труд: самообслуживание	8.45-9.00	9.00-9.10	9.00-9.10	9.05-9.10

13. Второй завтрак	9.15	9.15	9.15	9.15
14. Прогулка. Организованные виды детской деятельности на улице	9.00-11.15	9.10-11.40	9.10-11.50	9.10-12.10
15. Возвращение с прогулки - общественно-полезный труд: - самообслуживание - закаливание (мытьё тела и ног)	11.10-11.20- 1 подг. 11.20-11.30 2 подг.	11.40-11.55	11.50-12.05	12.10-12.20
16. Подготовка к обеду - трудовые поручения - дежурство по столовой - обед	11.30-12.00 -	11.55-12.35	12.05-12.45	12.20-13.00
17. Полоскание полости рта	-	12.35-12.40	12.45-12.50	13.00-13.05
18. Дневной сон	12.00-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00	13.05-15.10
19. Постепенный подъём	15.00-15.15	15.00-15.10	15.00-15.10	15.10-15.15
20. Воздушные, закаливающие процедуры	15.15-15.20	15.10-15.25	15.10-15.30	15.15-15.35
21. Подготовка к полднику -полдник	15.20-16.00	15.25-15.55	15.30-16.00	15.35-15.55
22. Полоскание полости рта	-	15.55-16.00	16.00-16.05	15.55-16.00
23. Подготовка к прогулке - общественно-полезный труд: самообслуживание Прогулка, уход детей домой	16.00-18.30	16.00-18.30	16.05-18.30	16.00-18.30

### Режим дня на холодный период в разных возрастных группах

Режимные моменты	4 г.ж.	5 г.ж.	6 г.ж.	7 г.ж.
<b>1. Прием детей в группе:</b> индивидуальный контакт с ребенком и родителями; осмотр, игры	6.30-7.45	6.30-7.50	6.30 - 6.40	6.30 - 6.40
<b>2. Утренняя гимнастика</b>	7.45-7.55	7.50-7.57	-	-
<b>3. Приём детей на участке:</b> индивидуальный контакт с ребенком и родителями, игры	-	-	6.40-7.40	6.40-7.40

<b>4. Серия подвижных игр (зимний период на улице)</b>	-		7.40-7.50	7.40-7.50
<b>5. Пробежка в осенне-весенний период</b>	-		7.40-7.50	7.40-7.50
<b>6. Сухое растирание</b>	-	7.57-8.05	-	-
<b>7. Сухое и влажное растирание</b>	-	-	7.50-8.00	7.50-8.00
<b>8. Утренний круг</b>	7.55-8.10	8.05-8.20	8.00-8.15	8.00-8.15
<b>9. Подготовка к завтраку: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак</b>	8.10-8.40	8.20-8.45	8.15-8.40	8.15-8.40
<b>10. Реализация технологии TimeChoice/Время выбора</b>	8.40-9.20	8.45-9.25	8.40-9.30	8.40-9.30
<b>11. Второй завтрак</b>	9.20-9.25	9.25-9.30	9.30-9.35	9.30-9.35
<b>12. Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми</b> (решение когнитивных задач)	9.25-10.30	9.30-10.50	-	-
<b>13. Прямая образовательная ситуация</b> (решение когнитивных задач) (общее время)	-	-	9.35-11.00	9.35-11.15
<b>14. Посещение зоны Open Space*</b>	По графику			
<b>15. Подготовка к прогулке, прогулка</b>	10.30-12.00	10.50-12.20	11.00-12.30	11.15-12.30
<b>16. Возвращение с прогулки: артикуляционная гимнастика, приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации и самообслуживания</b>	12.00	12.20	12.30	12.40
<b>17. Подготовка к обеду: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; обед</b>	12.00-12.40	12.20-13.00	12.30-13.00	12.40-13.00
<b>18. Подготовка ко сну: гигиеническое мытье ног, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; сон</b>	12.40-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
<b>19. Постепенный подъем: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; воздушные процедуры</b>	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
<b>20. Подготовка к полднику: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; полдник</b>	15.10 -15.35	15.10 -15.35	15.10-15.35	15.10-15.35
<b>21. Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми</b>	15.35 -17.00	15.35 -17.00	15.35-17.00	15.35-17.00

<b>22. Подготовка к прогулке, прогулка:</b> Игры, самостоятельная деятельность	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30
<b>23. Уход домой:</b> индивидуальный контакт с родителями	до 18.30	до 18.30	до 18.30	до 18.30

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

Возрастная группа	4 г.ж.	5 г.ж.	6 г.ж.	7 г.ж.
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 гигиеническим мытьем ног	+	+	+	+
-после гигиенического мытья ног	+	+	+	+
-после сна	+	+	+	+

Блок активных движений в сочетании с воздушными ваннами после дневного сна	+	+	+	+
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	+	+	+	+

### Расписание

### образовательных ситуаций на 2021-2022 учебный год

День недели	4 г.ж.		5г.ж.		6г.ж.			7г.ж.		
	7	12	2	5	1	3	4	8	9	11
<b>понедельник</b>	8.00-8.15 8.45-9.00 Плавание  8.45-9.00 9.35-9.50 Сенсорное воспитание 9.10-9.25 Музыка <b>9.50-10.20 OS</b>	9.20-9.35 Физическое развитие  9.45-10.00 10.10-10.25 Конструирование	10.30-10.50 11.00-11.20 Ознакомление с пространственными отношениями 11.30-11.50 Музыка	9.10-9.30 9.40-10.00 Плавание/ Конструирование 10.10-10.30 Музыка	9.30-9.55 10.40-11.05 Ознакомление с пространственными отношениями  10.05-10.30 Физическое развитие	9.35-10.00 Музыка  11.30-11.55 12.05-12.30 Плавание/ Конструирование  <b>8.50-9.30 OS</b>	9.30-9.55 10.05-10.30 Конструирование  10.40-11.05 Развитие экологических представлений	10.10-10.40 10.50-11.20 Плавание/ Развитие экологических представлений  12.00-12.30 Музыка	9.30-10.00 Ознакомление с пространственными отношениями  10.10-10.40 Развитие элементов логического мышления  10.50-11.20 Развитие изобразительной деятельности	9.30-10.00 10.10-10.40 Развитие экологических представлений  12.00-12.30 (улица) Физическое развитие

<p><b>вторник</b></p>	<p>9.20-9.35 9.45-10.00 Конструирование</p> <p>10.10-10.25 Физическое развитие</p>	<p>8.00-8.15 8.45-9.00 Плавание</p> <p>8.45-9.00 9.35-9.50 Сенсорное воспитание</p> <p>9.10-9.25 Музыка</p> <p>9.50-10.20 OS</p>	<p>9.25-9.45 9.55-10.15 Развитие элементарных математических представлений</p>	<p>10.30-10.50 11.00-11.20 Развитие изобразительной деятельности</p> <p>11.30-11.50 Физическое развитие</p>	<p>9.30-9.55 10.05-10.30 Конструирование</p> <p>10.40-11.05 Развитие экологических представлений</p>	<p>9.30-9.55 10.05-10.30 Развитие элементарных математических представлений</p> <p>10.40-11.05 Физическое развитие</p>	<p>12.00-12.25 (улица) Физическое развитие</p> <p>10.50-11.15 11.25-11.50 Ознакомление с пространственными отношениями</p>	<p>8.40-9.20 OS</p> <p>9.30-10.00 Физическое развитие</p> <p>10.10-10.40 10.50-11.20 Развитие элементарных математических представлений</p>	<p>9.10-9.40 9.50-10.20 Плавание/ Развитие экологических представлений</p> <p>10.30-11.00 Музыка</p> <p>11.00-11.40 OS</p>	<p>10.40-11.10 11.20-11.50 Плавание/ Первоначальные основы грамоты и развитие произвольных движений рук</p> <p>12.00-12.30 Музыка</p>
<p><b>среда</b></p>	<p>9.20-9.35 9.45-10.00 Ознакомление с художественной литературой и развитие речи</p>	<p>9.20-9.35 9.45-10.00 Художественное конструирование</p> <p>10.10-10.25 Физическое развитие</p>	<p>9.25-9.45 Физическое развитие</p> <p>9.55-10.15 10.25-10.45 Развитие изобразительной деятельности</p>	<p>9.20-9.40 Музыка</p> <p>9.50-10.10 10.20-10.40 Развитие элементарных математических представлений</p>	<p>8.40-9.05 9.15-9.40 Плавание</p> <p>9.50-10.15 Музыка</p> <p>9.15-9.40 10.25-10.50 Развитие элементарных математических представлений</p>	<p>10.15-10.40 10.50-11.15 Плавание/ Ознакомление с пространственными отношениями</p> <p>10.50-11.15 Музыка</p>	<p>10.50-11.15 Музыка</p> <p>11.25-11.50 12.00-12.25 Плавание/ Ознакомление с художественной литературой и развитие речи</p>	<p>9.30-10.00 Ознакомление с пространственными отношениями</p> <p>10.10-10.40 Развитие элементов логического мышления</p> <p>10.50-11.20 Развитие изобразительной деятельности</p>	<p>8.40-9.25 OS</p> <p>9.30-10.00 10.10-10.40 Развитие элементарных математических представлений</p> <p>12.00-12.30 (улица) Физическое развитие</p>	<p>9.30-10.00 Ознакомление с художественной литературой и развитие речи</p> <p>10.10-10.40 Конструирование</p> <p>10.50-11.20 Физическое развитие</p>

<p><b>четверг</b></p>	<p>9.20-9.35 10.10-10.25 Развитие изобразительной деятельности</p> <p>9.45-10.00 Музыка</p>	<p>9.20-9.35 9.45-10.00 Ознакомление с художественной литературой и развитие речи</p>	<p>8.00-8.20 8.40-9.00 Плавание 8.40-9.00 9.40-10.00 Конструирование 9.10-9.30 Музыка <b>10.00-10.30 OS</b></p>	<p><b>8.50-9.20 OS</b> 9.25-9.45 9.55-10.15 Развитие изобразительной деятельности 10.25-10.45 Физическое развитие</p>	<p>10.50-11.15 12.00-12.25 Ознакомление с художественной литературой и развитие речи</p> <p>11.25-11.50 (улица) Физическое развитие</p>	<p>9.30-9.55 10.05-10.30 Ознакомление с художественной литературой и развитие речи</p> <p>10.40-11.05 Развитие экологических представлений</p>	<p>9.30-9.55 Физическое развитие</p> <p>10.05-10.30 10.40-11.05 Развитие элементарных математических представлений</p>	<p>10.40-11.10 Ознакомление с художественной литературой и развитие речи</p> <p>11.20-11.50 Конструирование</p> <p>12.00-12.30 (улица) Физическое развитие</p>	<p>10.40-11.10 Музыка 11.20-11.50 12.00-12.30 Плавание/ Первоначальные основы грамоты и развитие произвольных движений рук</p>	<p>10.10-10.40 10.50-11.20 Плавание/ Развитие элементарных математических представлений</p> <p>11.30-12.00 Музыка <b>12.00-12.40 OS</b></p>
<p><b>пятница</b></p>	<p>9.20-9.35- 9.45-10.00 Художественное конструирование 10.10-10.25 Физическое развитие</p>	<p>9.20-9.35 Музыка</p> <p>9.45-10.00 10.10-10.25 Развитие изобразительной деятельности</p>	<p>9.25-9.45 Физическое развитие</p> <p>9.55-10.15 10.25-10.45 Развитие изобразительной деятельности</p>	<p>9.25-9.45 9.55-10.15 Ознакомление с пространственными отношениями</p>	<p>10.55-11.20 Музыка 11.30-11.55 12.05-12.30 Плавание/ Первоначальные основы грамоты и развитие произвольных движений рук</p> <p><b>8.50-9.30 OS</b></p>	<p>10.50-11.15 11.25-11.50 Первоначальные основы грамоты и развитие произвольных движений рук 12.00-12.25 (улица) Физическое развитие</p>	<p>8.40-9.05 9.15-9.40 Плавание/ Первоначальные основы грамоты и развитие произвольных движений рук 9.50-10.15 Музыка</p> <p><b>10.15-10.55 OS</b></p>	<p>10.10-10.40 10.50-11.20 Плавание/ Первоначальные основы грамоты и развитие произвольных движений рук</p> <p>11.30-12.00 Музыка</p>	<p>9.30-10.00 Конструирование</p> <p>10.10-10.40 Ознакомление с художественной литературой и развитие речи</p> <p>10.50-11.20 Физическое развитие</p>	<p>9.30-10.00 Ознакомление с пространственными отношениями</p> <p>10.10-10.40 Развитие элементов логического мышления</p> <p>10.50-11.20 Развитие изобразительной деятельности</p>
	<p>10 150мин.</p>	<p>10 150 мин.</p>	<p>10 200 мин.</p>	<p>10 200 мин.</p>	<p>12 275мин.</p>	<p>12 275 мин.</p>	<p>12 275 мин.</p>	<p>14 420 мин.</p>	<p>14 420 мин.</p>	<p>14 420 мин.</p>

4.г.ж. - ежедневно проводится работа по решению когнитивных задач по социально-коммуникативному развитию

5.г.ж. - ежедневно проводится работа по решению когнитивных задач по социально-коммуникативному развитию

6.г.ж. - ежедневно проводится работа по решению когнитивных задач по социально-коммуникативному развитию

**Учебный план с указанием объёма нагрузки на неделю**

Наименование	Возрастная группа, количество организованных видов детской деятельности, временная нагрузка на неделю			
	4 г. ж.			
	1 н	2 н	3 н	4 н
Физическое развитие	2 30мин.	2 30мин.	2 30мин.	2 30мин.
Обучение плаванию	1 15 мин.	1 15 мин.	1 15 мин.	1 15 мин.

	5 г. ж.			
	1 н	2 н	3 н	4 н
Физическое развитие	2 40 мин.	2 40 мин.	2 40 мин.	2 40 мин.
Обучение плаванию	1 20 мин.	1 20 мин.	1 20 мин.	1 20 мин.

	6 г. ж.			
	1 н	2 н	3 н	4 н
Физическое развитие	2 50 мин.	2 50 мин.	2 50 мин.	2 50 мин.
Обучение плаванию	1 25 мин.	1 25 мин.	1 25 мин.	1 25 мин.

	7 г. ж.			
--	---------	--	--	--



Физическое развитие	2 60 мин.	2 60 мин.	2 60 мин.	2 60 мин.
Обучение плаванию	1 30 мин.	1 30 мин.	1 30 мин.	1 30 мин.
Итого:	12 270 мин.	12 270 мин.	12 270 мин.	12 270 мин.

### Учебный план.

Образовательная область	ООД	2 младшая группа (3-4 года)			Средняя группа (4-5 лет)			Старшая группа (5-6 лет)			Подготовительная группа (6-7 лет)			
		В неделю	В месяц	В год	В неделю	В месяц	В год	В неделю	В месяц	В год	В неделю	В месяц	В год	
Физическое развитие	Физическое развитие	В группе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		В зале	2	8	72	2	8	72	1	4	36	1	4	36
		На улице	-	-	-	-	-	-	1	4	36	1	4	36
	Обучение плаванию		1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36

### Календарный учебный график

№	Содержание	Вторая младшая группа(с 3 до 4 лет)	Средняя группа (с 4 до 5 лет)	Старшая группа (с 5 до 6 лет)	Подготовительная группа(с 6 до 7 лет)
1.	Количество возрастных групп в каждой параллели	2	3	3	3
2.	Начало учебного года	01.09.2021	01.09.2021	01.09.2021	01.09.2021
3.	Окончание учебного года	31.05.2022	31.05.2022	31.05.2022	31.05.2022
4.	Продолжительность учебного года, в том числе:	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
	1 полугодие	16 недель	16 недель	16 недель	16 недель
	2 полугодие	20 недель	20 недель	20 недель	20 недель
5.	Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)	5 дней (понедельник-пятница)	5 дней (понедельник-пятница)	5 дней (понедельник-пятница)
6.	Время работы возрастных групп	12 часов 6.30-18.30 с понедельника по четверг 11 часов 6.30-17.30 пятница	12 часов 6.30-18.30 с понедельника по четверг 11 часов 6.30-17.30 пятница	12 часов 6.30-18.30 с понедельника по четверг 11 часов 6.30-17.30 пятница	12 часов 6.30-18.30 с понедельника по четверг 11 часов 6.30-17.30 пятница
7.	Непрерывность образовательной деятельности	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
8.	Регламентированные организованные видыдеятельности	1 половина дня не превышает 30 минут	1 половина дня не превышает 40 минут	1 половина дня не превышает 45 минут	1 половина дня не превышает 1ч.30 минут

	(первая половина дня)			2 половина дня не превышает 25 минут	2 половина дня не превышает 30 минут
9.	Перерыв между организованными видами детской деятельности	не менее 10 минут	не менее 10 минут	не менее 10 минут	не менее 10 минут
10.	Педагогическая диагностика	в течение года в соответствии с перспективным планированием	в течение года в соответствии с перспективным планированием	в течение года в соответствии с перспективным планированием	в течение года в соответствии с перспективным планированием
11.	Каникулы	с 28.12.2021 по 12.01.2022	с 28.12.2021 по 12.01.2022	с 28.12.2021 по 12.01.2022	с 28.12.2021 по 12.01.2022
12.	Летний период	с 01.06.2022 по 31.08.2022	с 01.06.2022 по 31.08.2022	с 01.06.2022 по 31.08.2022	с 01.06.2022 по 31.08.2022
13.	Праздничные дни День народного единства Новогодние и рождественские праздники День защитника Отечества Международный женский день Праздник Весны и труда День Победы День независимости России				

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

1. В каждой возрастной группе все участники образовательных отношений (дети, педагоги, родители) в течение года создают ситуации развития, согласно  
-возрастных и индивидуальных особенностей детей своей группы,

- традиционных событий, праздников и мероприятий,

-времен года, календарных праздников области, страны, планеты, которые проектируются в перспективном плане взаимодействия участников образовательного процесса группы.

2. Традиционные конкурсы и спортивные соревнования помогают проявить и выстроить индивидуальность ребенка или всей семьи, поддержку инициативности.

3. События, которые запланированы в детском саду, носят рамочный характер, позволяя ребенку самому решать какую роль, он примет в его процессе и позволяет планировать ход и его содержание.

4. Педагогический коллектив способствует возникновению проектов по инициативе родителей, которые из начальных групповых рамок могут перерасти в проект всей Организации.

<b>№</b>	<b>Возраст</b>	<b>Традиции</b>
1.	Младший	1.Городской «День бега» 2.День здоровья 3.Спортивные досуги
2.	Старший	1.Городской «День бега» 2.День здоровья 3.Спортивный фестиваль детский садов «Мальшиада» 4.Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья» 5.Лыжный мемориал им. Г.Б. Музрукова 6.Спортивные досуги 7.Спортивный фестиваль «Зарничка» 8.Сдача норм ГТО 9.Спортивные соревнования проекта «Школа Росатома « Футбол 5+»

### 3.5. Организация развивающей предметно – пространственной среды

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

## 4. Дополнительный раздел

### 4.1. Краткая презентация Программы

Рабочая программа по плаванию инструктора по физической культуре разработана на основании основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 16» и обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по образовательной области «Физическое развитие».

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе: парциальной программы «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Чеменева А.А., Столмакова Т.В..

Основная цель Программы сохранение и укрепление физического и психического здоровья, обеспечение развития гармонично развитой личности дошкольника.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания,

обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Она ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

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

Организация инструктором по физической культуре родительских собраний, индивидуальных бесед, мастер - классов, консультаций по особенностям развития ребенка, совместное освоение режимных моментов и проведение оздоровительных мероприятий дома и т.д. – ведет к созиданию партнерских отношений и укреплению доверия с семьями воспитанников.

**Приложение №1.** Учебный план по обучению плаванию

**Приложение №2.** Учебно-тематический план обучения детей плаванию с элементами аквааэробики

**Приложение №3.** Подвижные игры на развитие волевых качеств

Принята  
педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 16»  
«30» августа 2021года  
протокол № 1