

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №18 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением
Педагогического совета № 3
от «29» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №18
/Иванова Ю.В.
Приказ от «29» августа 2024 № 91 -ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ПОЗДЕЕВА СЕРГЕЯ ЛЕОНИДОВИЧА
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Санкт-Петербург
2024 год

Оглавление

1. Целевой раздел Программы.

- 1.1. Пояснительная записка _____ стр. 3
- 1.1.1. Цели и задачи Программы _____ стр. 3
- 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы _____ стр. 4
- 1.1.3. Значимые характеристики для реализации Программы _____ стр. 4
- 1.2. Планируемые результаты освоения Программы _____ стр. 7
- 1.2.1. Целевые ориентиры _____ стр. 8

2. Содержательный раздел Программы.

- 2.1. Содержание образовательной области «физическое развитие»,
раздел «Плавание» _____ стр. 10
- 2.2. Формы, способы, методы, средства реализации Программы _____ стр. 18
- 2.3. Особенности взаимодействия педагогов с семьёй _____ стр. 21
- 2.4. Особенности организации педагогической диагностики
и мониторинга _____ стр. 21

3. Организационный раздел Программы.

- 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы _____ стр. 23
- 3.2. Особенности организации развивающей
предметно-пространственной среды _____ стр. 23
- 3.3. Распорядок и режим дня _____ стр. 24
- 3.4. Методическое обеспечение Программы _____ стр. 26

4. Приложения.

- Приложение 1. Тематический план* _____ стр. 27
- Приложение 2. Примерный план-график прохождения
учебного материала* _____ стр. 34
- Приложение 3. Карты педагогической диагностики* _____ стр. 37

1. Целевой раздел Программы.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее-Программа) по обучению плаванию предназначена для детей 3-7 лет с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее-ФГОС ДО) и Федеральной адаптированной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 (далее – ФАОП ДО), на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 18 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

Срок реализации Программы: 2024-2025 учебный год.

1.1.1. Цели и задачи программы.

Цель Программы:

Охрана и укрепление здоровья детей. Проектирование социальной ситуации развития, осуществление коррекционно-развивающей деятельности и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности ребенка с ограниченными возможностями здоровья (с тяжёлыми нарушениями речи).

Задачи реализации Программы:

- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- формирование навыков плавания;
- формирование навыков личной гигиены;
- умения владеть своим телом в непривычной среде;
- содействовать формированию и развитию физических качеств;
- формировать правильную осанку, гармоничное телосложение;
- приучать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления;
- способствовать повышению уровня двигательных навыков: освоению техники движений и их координации;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- объединение воспитательно-оздоровительных ресурсов семьи и дошкольной организации на основе традиционных духовно-нравственных ценностей семьи и общества;
- установление партнерских взаимоотношений с семьей, оказание ей психолого-педагогической поддержки, повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

- обеспечение преемственности целей, задач, методов и содержания образования с позиций самооценности каждого возраста и непрерывности образования на всех этапах жизни человека.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

- Совместная с семьей забота о сохранении и формировании психического и физического здоровья детей.
- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития.
- Учет индивидуально-психологических и личностных особенностей ребенка (типа высшей нервной деятельности, преобладающего вида темперамента; особенностей восприятия, памяти, мышления; наличия способностей и интересов, мотивов деятельности; статуса в коллективе, активности ребенка и т.д.).
- Целенаправленное содействие духовному и физическому развитию и саморазвитию всех участников образовательных отношений.
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых (педагогов, родителей), признание ребенка полноценным участником образовательных отношений.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной и др.).
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Построение партнерских взаимоотношений с семьей.
- Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

1.1.3. Значимые характеристики для реализации программы.

Содержание программы, а также его проектирование по возрастным периодам является достаточно условным и представляет собой лишь ориентир для педагогов и родителей.

Конкретное содержание образовательной программы является средством развития ребенка, подбирается по мере постановки и решения образовательных задач и не всегда может быть определено заранее. Это означает, что педагог вправе самостоятельно отбирать содержание, при необходимости расширять предложенное в Программе содержание, заменять отдельные элементы либо использовать частично. При самостоятельном отборе содержания, педагог опирается на индивидуальные характеристики и интересы детей группы, возрастные особенности развития дошкольников, а также общую концепцию Программы.

ВОЗРАСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Возрастные особенности детей четвёртого года жизни.

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной

организации здравоохранения средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног во время своей двигательной активности. В то же время выполнение основных движений становится более уверенным.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию педагога. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шагометрии, 11-12,5 тыс. движений). На занятиях по физической культуре показатели двигательной активности детей 3-4 лет колеблются от 850 до 1370 движений, в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

Возрастные особенности детей пятого года жизни.

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

Развитие моторики и становление двигательной активности. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное

воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности, за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 тыс. до 13 тыс. движений). На занятиях по физической культуре разного типа показатели двигательной активности детей 4-5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений, в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

Возрастные особенности детей шестого года жизни.

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

У старших дошкольников значительно улучшается согласование движений рук и ног, показатели ловкости и мелкой моторики. Дети овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 14 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Возрастные особенности детей седьмого года жизни.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки

весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности. Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в РФ, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров, представляющих собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Целевые ориентиры, представленные в Программе базируются на ФГОС ДО и одновременно учитывают ее отличительные особенности и приоритеты. Представленные в Программе целевые ориентиры помогут определиться, в каком направлении «вести»

развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут каждого ребенка.

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

1.2.1. Целевые ориентиры.

К четырем годам:

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

К пяти годам:

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

К шести годам:

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью)

К семи годам:

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

2. Содержательный раздел Программы.

Плавание, как часть *Физического развития*, включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, сила и выносливость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма совершенствованию органов кровообращения и дыхания, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных плавательных движений, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие», раздел «Плавание».

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками.
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность, «Плавание».

Задачи и средства их решения.

Содержание программы предусматривает постановку конкретных задач, распределение их по этапам и средств их решения.

Задачи.

1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.
2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.
3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

4. Научить выдоху в воду.
5. Научить лежать в воде на груди и спине.

Средства.

1.

1. Организованный вход в воду (инд-но).
2. Поточный вход в воду.
3. Умывание в воде бассейна.
4. Плескание.
5. Движения руками в воде.
6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

2.

1. Передвижения в воде шагом.
2. Передвижения в воде бегом.
3. Передвижения в воде прыжками.
4. Передвижения в воде изученными сп-ми с движениями рук.
6. Игры, связанные с передвижением по дну различными сп-ми.

3.

1. Опускание лица в воду, стоя на дне.
2. Открывание глаз в воде, стоя на дне.
3. Приседания в воде.
4. Погружения в воду (с опорой).
5. Погружения в воду (без опоры).
6. Погружения с рассматриванием предметов.
7. Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием под водой.

4.

1. Выдох перед собой в воздух.
2. Выдох на воду.
3. Выдох на границе воды и воздуха.
4. Выдох в воду.
5. Игры с использованием выдоха.

5.

1. «Звёздочка» на груди и спине с опорой.

Пятый год жизни. Средняя группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность, «Плавание».

Задачи и средства их решения.

Содержание программы предусматривает постановку конкретных задач, распределение их по этапам и средств их решения.

Задачи.

1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.
2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.
3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
4. Научить выдоху в воду.
5. Научить лежать в воде на груди и спине.
6. Научить скольжению в воде на груди и спине.

Средства.

1.

1. Организованный вход в воду (индивидуально).
2. Поточный вход в воду.
3. Умывание в воде бассейна.
4. Плескание.
5. Движения руками в воде.
6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

2.

1. Передвижения в воде шагом.
2. Передвижения в воде бегом.
3. Передвижения в воде прыжками.
4. Передвижения в воде изученными способами с движениями рук.
6. Игры, связанные с передвижением по дну различными способами.

3.

1. Опускание лица в воду, стоя на дне.
2. Открывание глаз в воде, стоя на дне.
3. Приседания в воде.
4. Погружения в воду (с опорой).
5. Погружения в воду (без опоры).

6. Погружения с рассматриванием предметов.
7. Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием под водой.
8. Ныряние.

4.

1. Выдох перед собой в воздух.
2. Выдох на воду.
3. Выдох на границе воды и воздуха.
4. Выдох в воду.
5. Игры с использованием выдоха.

5.

1. «Звёздочка» на груди и спине с опорой.
2. «Звёздочка» на груди.
3. «Звёздочка» на спине.
4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине.

6.

1. Скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера.
2. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна.
3. Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика.
4. Скольжение в сочетании с выдохом в воду.
5. Скольжение в сочетании с движениями рук.
6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.
7. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.
8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.
9. Скольжение на спине с движениями рук.
10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.

Шестой год жизни. Старшая группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность, «Плавание».

Задачи и средства их решения.

Содержание программы предусматривает постановку конкретных задач, распределение их по этапам и средств их решения.

Задачи.

1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.
2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.
3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
4. Научить выдоху в воду.
5. Научить лежать в воде на груди и спине.
6. Научить скольжению в воде на груди и спине.
7. Научить движениям ногами кролем.

Средства.

1.

1. Организованный вход в воду (индивидуально).
2. Поточный вход в воду.
3. Умывание в воде бассейна.
4. Плескание.
5. Движения руками в воде.
6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

2.

1. Передвижения в воде шагом.
2. Передвижения в воде бегом.
3. Передвижения в воде прыжками.
4. Передвижения в воде изученными способами с движениями рук.
6. Игры, связанные с передвижением по дну различными способами.

3.

1. Опускание лица в воду, стоя на дне.
2. Открывание глаз в воде, стоя на дне.
3. Приседания в воде.
4. Погружения в воду (с опорой).
5. Погружения в воду (без опоры).

6. Погружения с рассматриванием предметов.
7. Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием под водой.
8. Ныряние.

4.

1. Выдох перед собой в воздух.
2. Выдох на воду.
3. Выдох на границе воды и воздуха.
4. Выдох в воду.
5. Игры с использованием выдоха.

5.

1. «Звёздочка» на груди и спине с опорой.
2. «Звёздочка» на груди.
3. «Звёздочка» на спине.
4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине.

6.

1. Скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера.
2. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна.
3. Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика.
4. Скольжение на груди в сочетании с выдохом в воду.
5. Скольжение на груди в сочетании с движениями рук.
6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.
7. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.
8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.
9. Скольжение на спине с движениями рук.
10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.

7.

1. Движения ногами кролем на суше.
2. Движения ногами кролем в воде, сидя.
3. Движения ногами в воде, опираясь на руки.
4. Движения ногами, лёжа на груди с опорой.
5. Движения ногами, лёжа на спине.
6. Движения ногами в скольжении на груди.
7. Движения ногами в скольжении на спине.
8. Движения ногами в плавании на груди и спине с доской.
9. Игры с использованием скольжения и движений ногами.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания, правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности ***Двигательная деятельность, «Плавание».***

Задачи и средства их решения.

Содержание программы предусматривает постановку конкретных задач, распределение их по этапам и средств их решения.

Задачи.

1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.
2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.
3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
4. Научить выдоху в воду.
5. Научить лежать в воде на груди и спине.
6. Научить скольжению в воде на груди и спине.
7. Научить движениям ногами кролем.
8. Научить движениям руками в плавании на груди и спине.
9. Обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Средства.

1.

1. Организованный вход в воду (индивидуально).
2. Поточный вход в воду.
3. Умывание в воде бассейна.
4. Плескание.
5. Движения руками в воде.
6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

2.

1. Передвижения в воде шагом.
2. Передвижения в воде бегом.
3. Передвижения в воде прыжками.
4. Передвижения в воде изученными способами с движениями рук.
6. Игры, связанные с передвижением по дну различными способами.

3.

1. Опускание лица в воду, стоя на дне.
2. Открывание глаз в воде, стоя на дне.
3. Приседания в воде.
4. Погружения в воду (с опорой).
5. Погружения в воду (без опоры).
6. Погружения с рассматриванием предметов.
7. Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием под водой.
8. Нырание.

4.

1. Выдох перед собой в воздух.
2. Выдох на воду.
3. Выдох на границе воды и воздуха.
4. Выдох в воду.
5. Игры с использованием выдоха.

5.

1. «Звёздочка» на груди и спине с опорой.
2. «Звёздочка» на груди.
3. «Звёздочка» на спине.
4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине.

6.

1. Скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера.
2. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна.
3. Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика.
4. Скольжение в сочетании с выдохом в воду.
5. Скольжение в сочетании с движениями рук.
6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.
7. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.
8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.
9. Скольжение на спине с движениями рук.
10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.

7.

1. Движения ногами кролем на суше.
2. Движения ногами кролем в воде, сидя.
3. Движения ногами в воде, опираясь на руки.

4. Движения ногами, лёжа на груди с опорой.
5. Движения ногами, лёжа на спине.
6. Движения ногами в скольжении на груди.
7. Движения ногами в скольжении на спине.
8. Движения ногами в плавании на груди и спине с доской.
9. Игры с использованием скольжения и движений ногами.

8.

1. Движения руками на суше.
2. Движения руками в воде.
3. Гребки руками в скольжении.
4. Гребки руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.
5. Игры с использованием скольжения с движениями рук.

9.

1. Передвижения по дну различными способами с движениями рук.
2. Плавание на груди с координацией движений рук и ног.
3. Плавание на спине с координацией движений рук и ног.
4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

2.2. Формы, способы, методы, средства реализации Программы.

В процессе разработки и реализации Программы необходимо ответить не только на вопросы «для чего?» (каковы цели, задачи, подходы, принципы и ценностная ориентация Программы) и «что?» (каково её содержание), но и «как?» (каким образом, какими способами (средствами, методами), в каких формах можно и должно решать образовательные задачи).

К **формам работы** в плавании, как части образовательной области «физическое развитие», относятся: *физкультурные занятия* (в бассейне и на «суше»), *физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня* (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке, физкультминутки), *активный отдых* (физкультурный досуг, физкультурный праздник, день здоровья), *самостоятельная двигательная деятельность* (самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования, самостоятельные подвижные и спортивные игры).

Задача педагогов — грамотно конструировать образовательный процесс, согласовывая и интегрируя различные виды детской деятельности и соответственно формы, в которых они осуществляются, между собой.

Методы реализации Программы.

В самом общем виде методы можно рассматривать как упорядоченные способы взаимодействия взрослого и детей, направленные на достижение целей и решение задач дошкольного образования. Несмотря на то, что само применение методов осуществляется в процессе взаимодействия всех участников образовательных отношений, их предварительный выбор определяется взрослым и зависит от ряда факторов: конкретной образовательной задачи, возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, вида осуществляемой деятельности, реализуемой темы и логики её представления, применяемой методики и (или) технологии, наличия определённых условий и др. Совокупность факторов может учесть только педагог и соответственно сделать в каждой конкретной ситуации свой, субъективный выбор.

Методы проведения самих занятий по плаванию делятся на:

- **Фронтальный метод.** Характеризуется выполнением всеми занимающимися одного и того же задания, независимо от форм построения (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг).
- **Групповой метод.** Предусматривает одновременное выполнение несколькими группами разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий для каждой осуществляется с учетом пола, уровня подготовленности и другим признакам (например, по росту-весовым показателям и т.д.)
- **Круговой метод.** Предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах ("станциях"), как правило, расположенных по периметру зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений ("станций"). На каждой "станции" выполняется один вид упражнений или двигательных действий, при этом состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма и совершенствование техники отдельных упражнений. Весь "круг" проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между "станциями".
- **Индивидуальный метод.** Заключается в том, что занимающиеся выполняют индивидуальные задания самостоятельно. Предназначен для занимающихся, отличающихся от основного состава по своей подготовленности, особенностям и способностям, в том числе по состоянию здоровья.
- **Соревновательный метод,** при котором занимающиеся выполняют одинаковые упражнения, с чётко определенными правилами, соревнуясь в определении победителя. В основном этим способом проводятся эстафеты. При этом, в зависимости от числа занимающихся может быть две, три и более команд. Основными задачами здесь являются: совершенствование ранее разученных упражнений, развитие скоростно-силовых качеств, воспитание коллективных действий и ответственности за свои действия перед командой.
- **Игровой метод** – в основном это подвижная игра с выполнением упражнений в произвольном варианте, но по определенным правилам. В зависимости от задач,

могут развиваться различные физические качества, умение ориентироваться в пространстве. Носит так же состязательный характер между ведущим и игроками.

Средства реализации Программы.

Для всестороннего развития детей в каждой возрастной группе должна быть создана развивающая среда с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

С точки зрения содержания дошкольного образования, имеющего деятельностную основу, целесообразно использовать средства, направленные на развитие двигательной деятельности детей: оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.

Средствами в физической культуре называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства. В настоящее время выделяют следующие группы средств физической культуры:

- физические упражнения;
- естественные силы природы;
- гигиенические факторы;
- специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства;
- идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.

Основным средством в плавании принято считать *физические упражнения*.

Развитие самостоятельности.

Развитие самостоятельности включает две стороны: адаптивную (умение понимать существующие социальные нормы и действовать в соответствии с ними) и активную (готовность принимать самостоятельные решения).

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня. На занятиях в бассейне, детям всегда предоставляется возможность свободного плавания.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием плавать, бегать, лазать, прыгать.

2.3. Особенности взаимодействия педагогов с семьёй.

Современная наука и практика убедительно доказывают, что семья играет определяющую и уникальную роль в формировании личности ребенка, ее не может заменить ни один из социальных институтов общественного воспитания. Даже самые квалифицированные педагоги, работающие по самым современным программам, не смогут конкурировать с родителями.

Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательном процессе, а при необходимости – обратиться за квалифицированной помощью в освоении способов построения эффективных детско-родительских отношений, коррекции методов воспитания по мере взросления детей.

Современный детский сад должен выступать инстанцией развития не только ребенка, включенного в образовательный процесс, но и психолого-педагогической поддержки родителей. При этом семья также оказывает влияние на педагогов, побуждая их к непрерывному развитию, поиску оптимальных методов и форм сотрудничества.

Именно поэтому *основной целью* взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников является создание содружества «родители – дети – педагоги», в котором все участники образовательного процесса влияют друг на друга, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

План взаимодействия с семьями воспитанников

Вебинары для родителей.			
Срок	Группа №	Темы	Частные вопросы
Сентябрь	Все группы	Что надо знать о занятиях плаванием в детском саду.	Купальные костюмы, обувь и т.д. для занятий.
Январь	Все группы	О пользе закаливания.	Особенности закаливания в зимний период.
Май	Все группы	Купание в открытых водоёмах.	Советы и рекомендации на летний период.

Индивидуальные консультации для родителей.

Инструктор по ФК	Вторник	Четверг
Поздеев С. Л.	8.00 – 9.00	8.00 – 9.00

2.4. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга.

При организации педагогической диагностики используются «Карты педагогической диагностики. Диагностика педагогического процесса в образовательной области «Физическое развитие» раздел «Плавание» (Приложение 3). Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями:

1балл — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2балла — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год — в начале и конце учебного года (лучше использовать ручки разных цветов), для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами проста и включает 2 этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций (в группах компенсирующей направленности — для подготовки к групповому медико-психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. Это позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и\или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру \ данной образовательной области. *(Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста)*

Наличие математической обработки результатов педагогической диагностики образовательного процесса оптимизирует хранение и сравнение результатов каждого ребенка и позволяет своевременно оптимизировать педагогический процесс в группе детей образовательной организации.

3. Организационный раздел программы.

Условия реализации программы.

Основой успешности достижения целей, поставленных Программой, является создание условий для обеспечения комфортного самочувствия каждого ребенка в образовательном учреждении. О комфортном психологическом состоянии ребенка можно судить по его поведению, которое характеризуется следующими признаками: спокоен, весел и жизнерадостен, активен, охотно включается в детскую деятельность и общение, свободен и инициативен в общении со взрослыми и детьми, готов оказать помощь и принять ее от другого, с удовольствием посещает образовательное учреждение и т.п.

Организация жизни и деятельности детей, с точки зрения обеспечения их комфортности, должна учитывать потребности детей, прежде всего в признании, в общении как с взрослыми, так и с ровесниками, потребность в познании и в движении, в проявлении активности и самостоятельности. Поэтому одной из основных задач педагога является формирование играющего детского сообщества, в котором каждый ребенок находит свое место и может легко встраиваться в игру.

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). При этом, Организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Цель создания развивающей предметно-пространственной среды в спортивном зале — реализация образовательной Программы, создание благоприятных условий для всестороннего физического развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка, увеличение двигательной активности, обеспечение охраны и укрепления здоровья детей.

Перечень инвентаря и спортивного оборудования для создания развивающей предметно-пространственной среды в бассейне.

Инвентарь и спортивное оборудование, способствующие физическому развитию, укреплению здоровья ребёнка и обучению плаванию, подобраны исходя из возрастных особенностей детей. Разнообразие и многофункциональность имеющегося материала позволяет через игру и движение тренировать необходимые качества для активной жизни. Яркость и привлекательность спортивного инвентаря вызывает у детей интерес и желание использовать его во время двигательной деятельности и игре.

Бассейн оборудован удобной лестницей с разноуровневыми перилами, за которые удобно держаться детям всех возрастных групп. Сам бассейн оборудован двумя уровнями поручней, что позволяет расширить арсенал упражнений, и даёт возможность детям разного роста удобно держаться за них. Инвентарь бассейна – доски для плавания; нарукавники; круги для плавания; надувные и резиновые мячи разных размеров; разноцветные, пластиковые шары; обручи разных диаметров; шесты; надувные, резиновые и пластиковые игрушки; игрушки для ныряния.

3.3. Распорядок и режим дня.

В детском саду разработан режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

По решению администрации, медицинского персонала дошкольного учреждения и родителей необходимо проводить специальные закаливающие процедуры (например, сауна с контрастным обливанием и прочее).

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

Продолжительность занятий в бассейне для детей 4-5 лет – не более 20 минут, по подгруппам - не более 6 человек.

Расписание занятий

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<u>08.50-09.50-</u> группа № 2 <i>(по подгруппам)</i>	<u>08.50-09.50-</u> группа № 12 <i>(по подгруппам)</i>	<u>ФАКУЛЬТАТИВ</u> <u>08.50-09.40-</u> группа № 5 <i>(по подгруппам)</i>	<u>ФАКУЛЬТАТИВ</u> <u>08.50-09.40-</u> группа № 12 <i>(по подгруппам)</i>	<u>08.50-09.50-</u> группа № 11 <i>(по подгруппам)</i>
<u>09.50-10.50-</u> группа № 5 <i>(по подгруппам)</i>	<u>09.50-10.30-</u> группа № 10 <i>(по подгруппам)</i>	<u>ФАКУЛЬТАТИВ</u> <u>09.40-10.20-</u> группа № 1 <i>(по подгруппам)</i>	<u>09.40-10.10-</u> группа № 6	<u>ФАКУЛЬТАТИВ</u> <u>09.50-10.30-</u> группа № 3 <i>(по подгруппам)</i>
	<u>10.30-11.20-</u> группа № 7 <i>(по подгруппам)</i>	<u>10.20-11.10-</u> группа № 3 <i>(по подгруппам)</i>	<u>10.10-10.50-</u> группа № 9 <i>(по подгруппам)</i>	<u>ФАКУЛЬТАТИВ</u> <u>10.30-11.10-</u> группа № 7 <i>(по подгруппам)</i>
	<u>ФАКУЛЬТАТИВ</u> <u>11.20-12.10-</u> группа № 11 <i>(по подгруппам)</i>	<u>ФАКУЛЬТАТИВ</u> <u>11.10-12.00-</u> группа № 2 <i>(по подгруппам)</i>		<u>11.10-12.00-</u> группа № 1 <i>(по подгруппам)</i>

3.4. Методическое обеспечение Программы.

1. Программа обучения плаванию в детском саду. Воронова Е.К. – С-Пб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003.
2. Обучение плаванию в детском саду. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. – М, Просвещение, 1985.
3. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Под ред. С.О. Филипповой — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
4. Плавание. Макаренко Л.П. – М., ФиС, 1979.
5. Занятия в бассейне с дошкольниками. М.В. Рыбак – Москва: ТЦ «Сфера», 2012.
6. Физкультура и плавание в детском саду. С.В. Яблонская, С.А. Циклис – Москва: ТЦ «Сфера», 2008.
7. Плавание. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Булгаковой Н.Ж. – М., ФиС, 1979.

**Последовательность обучения детей 3-4 лет
основным видам движений на занятиях в бассейне.**

Месяц	Задачи	Средства
Октябрь	<p>1. Ознакомить с помещением бассейна, с правилами поведения в воде. 2. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна. 3. Рассказать, как надо раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после занятия, вытереться и одеться. 4. Создать общее представление о плавании. 5. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. 6. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.</p>	<p>1. Экскурсия в бассейн. 2. Беседа. 3. Посещение раздевалок и душевых, показ приемов самообслуживания. 4. Просмотр занятия старших детей. 5. Организованный вход в воду (индивидуально). 6. Умывание в воде бассейна. 7. Плескание. 8. Передвижения в воде шагом.</p>
Ноябрь	<p>1. Ознакомить с помещением бассейна, с правилами поведения в воде. 2. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна. 3. Рассказать, как надо раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после занятия, вытереться и одеться. 4. Создать общее представление о плавании. 5. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. 6. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.</p>	<p>1. Экскурсия в бассейн. 2. Беседа. 3. Посещение раздевалок и душевых, показ приемов самообслуживания. 4. Просмотр занятия старших детей. 5. Организованный вход в воду (индивидуально). 6. Умывание в воде бассейна. 7. Плескание. 8. Передвижения в воде шагом.</p>
Декабрь	<p>1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. 2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. 3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.</p>	<p>1. Организованный вход в воду (индивидуально). 2. Поточный вход в воду. 3. Умывание в воде бассейна. 4. Плескание. 5. Движения руками в воде. 6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней. 7. Передвижения в воде шагом. 8. Передвижения в воде бегом. 9. Передвижения в воде прыжками. 10. Опускание лица в воду, стоя на дне. 11. Приседания в воде.</p>
Январь	<p>1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. 2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. 3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.</p>	<p>1. Поточный вход в воду. 2. Умывание в воде бассейна. 3. Плескание. 4. Движения руками в воде. 5. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней. 6. Передвижения в воде шагом. 7. Передвижения в воде бегом. 8. Передвижения в воде прыжками. 9. Передвижения в воде изученными способами с движениями рук. 10. Опускание лица в воду, стоя на дне. 11. Открывание глаз в воде, стоя на дне. 12. Приседания в воде.</p>

Февраль	1.Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.2.Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.3.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.4.Научить выдоху в воду.5.Научить лежать в воде на груди и спине.	1.Поточный вход в воду.2.Умывание в воде бассейна.3.Плескание. 4.Движения руками в воде.5.Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.6.Передвижения в воде шагом.7.Передвижения в воде бегом.8.Передвижения в воде прыжками.9.Передвижения в воде изученными сп-ми с дв-ми рук.10Игры, связанные с передви-ем по дну разл-ми сп-ми. 11.Опускание лица в воду, стоя на дне.12Открывание глаз в воде, стоя на дне. 13.Приседания в воде. 14.Выдох перед собой в воздух. 15«Звёздочка» на груди с опорой.
Март	1.Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.2.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.3.Научить выдоху в воду.4.Научить лежать в воде на груди и спине.	1.Передвижения в воде изученными сп-ми с движениями рук. 2.Иг-ры, связанные с передвижением по дну различными сп-ми. 3.Опускание лица в воду, стоя на дне.4Открывание глаз в воде,стоя на дне. 5.Приседания в воде.6.Выдох перед собой в воздух.7.Выдох на воду.8.Выдох на границе воды и воздуха.9.«Звёздочка» на груди и спине с опорой.
Апрель	1.Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.2.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.3.Научить выдоху в воду.4.Научить лежать в воде на груди и спине.	1.Передвижения в воде изученными сп-ми с движениями рук. 2.Иг-ры, связанные с передвижением по дну различными сп-ми. 3.Опускание лица в воду, стоя на дне.4Открывание глаз в воде,стоя на дне. 5.Приседания в воде.6.Погружения в воду (с опорой).7.Погружения в воду (без опоры).8.Погружения с рассматриванием предметов. 9. Выдох перед собой в воздух.10.Выдох на воду.11.Выдох на границе воды и воздуха.12.«Звёздочка» на груди и спине с опорой.
Май	1.Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.2.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.3.Научить выдоху в воду.4.Научить лежать в воде на груди и спине.	1.Передвижения в воде изученными сп-ми с движениями рук. 2.Иг-ры, связанные с передвижением по дну различными сп-ми. 3.Опускание лица в воду, стоя на дне.4Открывание глаз в воде,стоя на дне. 5.Приседания в воде.6.Погружения в воду (с опорой).7.Погружения в воду (без опоры).8.Погружения с рассматриванием предметов. 9. Выдох перед собой в воздух.10.Выдох на воду.11.Выдох на границе воды и воздуха.12.«Звёздочка» на груди и спине с опорой.

**Последовательность обучения детей 4-5 лет
основным видам движений на занятиях в бассейне.**

Месяц	Задачи	Средства
Октябрь	1.Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. 2.Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. 3.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.	1.Организованный вход в воду (инд-но). 2.Поточный вход в воду. 3.Умывание в воде бассейна. 4.Плескание. 5.Движения руками в воде. 6.Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней. 7.Передвижения в воде шагом. 8.Передвижения в воде бегом. 9.Передвижения в воде прыжками. 10.Опускание лица в воду, стоя на дне. 11.Передвижения в воде прыжками.

Ноябрь	1. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. 2. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 3. Научить выдоху в воду. 4. Научить лежать в воде на груди и спине.	1. Передвижения в воде шагом. 2. Передвижения в воде бегом. 3. Передвижения в воде прыжками. 4. Передвижения в воде изученными сп-ми с движениями рук. 5. Игры, связанные с передвижением по дну различными сп-ми. 6. Опускание лица в воду, стоя на дне. 7. Открывание глаз в воде, стоя на дне. 8. Приседания в воде. 9. Выдох перед собой в воздух. 10. Выдох на воду. 11. Выдох на границе воды и воздуха. 12. «Звёздочка» на груди и спине с опорой.
Декабрь	1. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. 2. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 3. Научить выдоху в воду. 4. Научить лежать в воде на груди и спине.	1. Передвижения в воде изученными сп-ми с движениями рук. 2. Игры, связанные с передвижением по дну различными сп-ми. 3. Опускание лица в воду, стоя на дне. 4. Открывание глаз в воде, стоя на дне. 5. Приседания в воде. 6. Погружения в воду (с опорой). 7. Погружения в воду (без опоры). 8. Погружения с рассматриванием предметов. 9. Выдох на воду. 10. Выдох на границе воды и воздуха. 11. Выдох в воду. 12. «Звёздочка» на груди и спине с опорой.
Январь	1. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Научить выдоху в воду. 3. Научить лежать в воде на груди и спине. 4. Научить скольжению в воде на груди и спине.	1. Открывание глаз в воде, стоя на дне. 2. Погружения в воду (с опорой). 3. Погружения в воду (без опоры). 4. Погружения с рассматриванием предметов. 5. Выдох на границе воды и воздуха. 6. Выдох в воду. 7. «Звёздочка» на груди и спине с опорой. 8. «Звёздочка» на груди. 9. Скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера. 10. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна.
Февраль	1. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Научить выдоху в воду. 3. Научить лежать в воде на груди и спине. 4. Научить скольжению в воде на груди и спине.	1. Погружения в воду (без опоры). 2. Погружения с рассматриванием предметов. 3. Выдох в воду. 4. «Звёздочка» на груди и спине с опорой. 5. «Звёздочка» на груди. 6. Скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера. 7. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна.
Март	1. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Научить выдоху в воду. 3. Научить лежать в воде на груди и спине. 4. Научить скольжению в воде на груди и спине.	1. Погружения в воду (без опоры). 2. Погружения с рассматриванием предметов. 3. Выдох в воду. 4. Игры с использованием выдоха. 5. «Звёздочка» на груди и спине с опорой. 6. «Звёздочка» на груди. 7. «Звёздочка» на спине. 8. Скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера. 9. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна. 10. Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика.
Апрель	1. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Научить выдоху в воду. 3. Научить лежать в воде на груди и спине. 4. Научить скольжению в воде на груди и спине.	1. Погружения в воду (без опоры). 2. Погружения с рассматриванием предметов. 3. Выдох в воду. 4. Игры с использованием выдоха. 5. «Звёздочка» на груди. 6. «Звёздочка» на спине. 7. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна. 8. Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика. 9. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. 10. Скольжение в сочетании с движениями рук.

**Последовательность обучения детей 5-6 лет
основным видам движений на занятиях в бассейне.**

Месяц	Задачи	Средства
-------	--------	----------

Октябрь	<p>1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. 2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. 3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 4. Научить выдоху в воду. 5. Научить лежать в воде на груди и спине.</p>	<p>1. Организованный вход в воду (инд-но). 2. Поточный вход в воду. 3. Умывание в воде бассейна. 4. Плескание. 5. Движения руками в воде. 6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней. 7. Передвижения в воде шагом. 8. Передвижения в воде бегом. 9. Передвижения в воде прыжками. 10. Передвижения в воде изученными сп-ми с движениями рук. 11. Опускание лица в воду, стоя на дне. 12. Открывание глаз в воде, стоя на дне. 13. Приседания в воде. 14. Выдох перед собой в воздух. 15. «Звёздочка» на груди и спине с опорой.</p>
Ноябрь	<p>1. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. 2. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 3. Научить выдоху в воду. 4. Научить лежать в воде на груди и спине. 5. Научить скольжению в воде на груди и спине. 6. Научить движениям ногами кролем.</p>	<p>1. Передвижения в воде изученными сп-ми с движениями рук. 2. Игры, связанные с передвижением по дну различными сп-ми. 3. Опускание лица в воду, стоя на дне. 4. Открывание глаз в воде, стоя на дне. 5. Приседания в воде. 6. Погружения в воду (с опорой). 7. Погружения в воду (без опоры). 8. Выдох перед собой в воздух. 9. Выдох на воду. 10. Выдох на границе воды и воздуха. 11. «Звёздочка» на груди и спине с опорой. 12. Скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера. 13. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна. 14. Движения ногами кролем на суше.</p>
Декабрь	<p>1. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. 2. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 3. Научить выдоху в воду. 4. Научить лежать в воде на груди и спине. 5. Научить скольжению в воде на груди и спине. 6. Научить движениям ногами кролем.</p>	<p>1. Опускание лица в воду, стоя на дне. 2. Открывание глаз в воде, стоя на дне. 3. Приседания в воде. 4. Погружения в воду (с оп.). 5. Погружения в воду (без оп.). 6. Погружения с рассматриванием предметов. 7. Игры, связанные с погруж-м, передвиж-м и ориентир-м под водой. 8. Выдох на границе воды и воздуха. 9. Выдох в воду. 10. «Звёздочка» на гр. и сп. с опорой. 11. «Звёздочка» на гр. 12. Скольжение в воде со вспом. снарядами и помощью тр-ра. 13. Скольжение на гр., оттолк-сь от дна. 14. Скольжение на гр., оттолк-сь от бортика. 15. Скольжение с выдохом в воду. 16. Скольжение на спине, оттолк-сь от дна. 17. Движения ногами кролем на суше. 18. Игры, связ-е с передв-м раз-ми сп.</p>
Январь	<p>1. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. 2. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 3. Научить выдоху в воду. 4. Научить лежать в воде на груди и спине. 5. Научить скольжению в воде на груди и спине. 6. Научить движениям ногами кролем.</p>	<p>1. Игры, связ-е с передв-м раз-ми сп. 2. Открывание глаз в воде, стоя на дне. 3. Погружения в воду (с оп.). 4. Погружения в воду (без оп.). 5. Погружения с рассматр-м предметов. 6. Игры, связ-е с погружением, передвиж-м и ориентир-м под водой. 7. Выдох в воду. 8. Игры с использ-м выдоха. 9. «Звёздочка» на гр. и сп. с опорой. 10. «Звёздочка» на гр. 11. Скольжение на груди, оттолк-сь от бортика. 12. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. 13. Скольжение в сочетании с движ-ми рук. 14. Скольжение на сп., оттолк-сь от дна. 15. Скольжение на сп., оттолк-сь от борта. 16. Движения ногами кролем на суше.</p>
Февраль	<p>1. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Научить выдоху в воду. 3. Научить лежать в воде на груди и спине. 4. Научить скольжению в воде на груди и спине. 5. Научить движениям ногами кролем.</p>	<p>1. Погружения в воду (без опоры). 2. Погружения с рассматриванием предметов. 3. Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием под водой. 4. Выдох в воду. 5. Игры с использованием выдоха. 6. «Звёздочка» на груди. 7. Игры, связанные с лежанием на груди и спине. 8. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. 9. Скольжение в сочетании с движениями рук. 10. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна. 11. Скольжение на спине, отталкиваясь от борта. 12. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. 13. Скольжение на спине с движениями рук. 14. Движения ногами кролем на суше.</p>

Март	1. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Научить выдоху в воду. 3. Научить лежать в воде на груди и спине. 4. Научить скольжению в воде на груди и спине. 5. Научить движениям ногами кролем.	1. Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием под водой. 2. Выдох в воду. 3. Игры с использованием выдоха. 4. «Звёздочка» на груди. 5. Игры, связанные с лежанием на груди и спине. 6. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. 7. Скольжение в сочетании с движениями рук. 8. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна. 9. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. 10. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. 11. Скольжение на спине с движениями рук. 12. Игры, связанные со скольжением на груди и спине. 13. Движения ногами кролем на суше.
Апрель	1. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Научить выдоху в воду. 3. Научить лежать в воде на груди и спине. 4. Научить скольжению в воде на груди и спине. 5. Научить движениям ногами кролем.	1. Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентир-м под водой. 2. Выдох в воду. 3. Игры с использованием выдоха. 4. «Звёз-дочка» на груди. 5. Игры, связанные с лежанием на гр. и сп. 6. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. 7. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. 8. Скольжение на спине с движениями рук. 9. Игры, связанные со скольжением на груди и спине. 10. Движения ногами кролем на суше.

**Последовательность обучения детей 6-7 лет
основным видам движений на занятиях в бассейне.**

Месяц	Задачи	Средства
Октябрь	1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. 2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. 3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 4. Научить выдоху в воду. 5. Научить лежать в воде на груди и спине. 6. Научить скольжению в воде на груди и спине. 7. Научить движениям ногами кролем.	1. Организованный вход в воду (инд-но). 2. Поточный вход в воду. 3. Умывание в воде бассейна. 4. Плескание. 5. Движения руками в воде. 6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней. 7. Передвижения в воде шагом. 8. Передвижения в воде бегом. 9. Передвижения в воде прыжками. 10. Передвижения в воде изученными сп-ми с движениями рук. 11. Игры, связанные с передвижением по дну различными сп-ми. 12. Опускание лица в воду, стоя на дне. 13. Открывание глаз в воде, стоя на дне. 14. Приседания в воде. 15. Погружения в воду (с опорой). 16. Выдох перед собой в воздух. 17. Выдох на воду. 18. Выдох на границе воды и воздуха. 19. Выдох в воду. 20. «Звёздочка» на груди и спине с опорой. 21. «Звёздочка» на груди. 22. Скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера. 23. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна. 24. Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика. 25. Движения ногами кролем на суше. 26. Движения ногами кролем в воде, сидя.

Ноябрь	<p>1.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 2.Научить выдоху в воду. 3.Научить лежать в воде на груди и спине. 4.Научить скольжению в воде на груди и спине. 5.Научить движениям ногами кролем.</p>	<p>1.Опускание лица в воду, стоя на дне. 2.Открытие глаз в воде, стоя на дне. 3.Приседания в воде. 4.Погружения в воду (с опорой). 5.Погружения в воду (без опоры). 6.Погружения с рассматриванием предметов. 7.Выдох на границе воды и воздуха.8.Выдох в воду. 9.«З-вёздочка» на груди и спине с опорой. 10.«Звёздочка» на груди. 11.Скольжение на груди, отталкиваясь от дна. 12.Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика. 13.Скольжение в сочетании с выдохом в воду. 14.Скольжение в сочетании с движениями рук. 15.Скольжение на спине, отталкиваясь от дна. 16Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. 17.Скольжение на спине в сочетании с дыханием. 18. Движения ногами кролем на суше. 19.Движения ногами кролем в воде, сидя. 20.Движения ногами в воде, опираясь на руки. 21.Движения ногами, лёжа на груди с опорой.</p>
Декабрь	<p>1.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 2.Научить выдоху в воду. 3.Научить лежать в воде на груди и спине. 4.Научить скольжению в воде на груди и спине. 5.Научить движениям ногами кролем. 6.Научить движениям руками в плавании на груди и спине.</p>	<p>1.Погружения в воду (без опоры). 2.Погружения с рассматриванием предметов. 3.Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием под водой. 4.Выдох в воду. 5.Игры с использованием выдоха. 6.«Звёздочка» на груди и спине с опорой. 7.«Звёздочка» на груди. 8.«Звёздочка» на спине. 9.Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика. 10.Скольжение в сочетании с выдохом в воду. 11.Скольжение в сочетании с движениями рук. 12.Скольжение на спине, отталкиваясь от дна. 13.Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. 14.Скольжение на спине в сочетании с дыханием. 15.Движения ногами кролем на суше. 16.Движения ногами кролем в воде, сидя. 17.Движения ногами в воде, опираясь на руки. 18.Движения ногами, лёжа на груди с опорой. 19.Движения ногами, лёжа на спине. 20.Движения ногами в скольжении на груди. 21Движения руками на суше. 22.Движения руками в воде.</p>
Январь	<p>1.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 2.Научить выдоху в воду. 3.Научить лежать в воде на груди и спине. 4.Научить скольжению в воде на груди и спине. 5.Научить движениям ногами кролем. 6.Научить движениям руками в плавании на груди и спине. 7.Обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.</p>	<p>1.Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием под водой. 2.Выдох в воду. 3.Игры с использованием выдоха. 4. «Звёздочка» на груди и спине с опорой. 5.«Звёздочка» на груди. 6.«Звёздочка» на спине. 7.Скольжение в сочетании с выдохом в воду. 8.Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. 9.Скольжение на спине в сочетании с дыханием. 10.Скольжение на спине с движениями рук. 11.Игры, связанные со скольжением на груди и спине. 12.Движения ногами кролем на суше. 13.Движения ногами кролем в воде, сидя. 14.Движения ногами в воде, опираясь на руки. 15.Движения ногами, лёжа на груди с опорой. 16.Движения ногами, лёжа на спине. 17.Движения ногами в скольжении на груди. 18.Движения ногами в скольжении на спине. 19.Движения ногами в плавании на груди и спине с доской. 20.Движения руками на суше. 21.Движения руками в воде. 22.Гребки руками в скольжении. 23.Гребки руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. 24.Передвижения по дну разл-ми сп-ми с движениями рук.</p>

Февраль	<p>1.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 2.Научить выдоху в воду. 3.Научить лежать в воде на груди и спине. 4.Научить скольжению в воде на груди и спине. 5.Научить движениям ногами кролем. 6.Научить движениям руками в плавании на груди и спине. 7.Обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.</p>	<p>1.Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием под водой. 2.Нырание. 3.Выдох в воду. 4.Игры с использованием выдоха. 5. «Звёздочка» на груди и спине с опорой. 6.«Звёздочка» на груди. 7.«Звёздочка» на спине. 8.Скольжение на спине в сочетании с дыханием. 9.Скольжение на спине с движениями рук. 10.Игры, связанные со скольжением на груди и спине. 11.Движения ногами, лёжа на груди с опорой. 12.Движения ногами, лёжа на спине. 13.Движения ногами в скольжении на груди. 14.Движения ногами в скольжении на спине. 15.Движения ногами в плавании на груди и спине с доской. 16.Движения руками на суше. 17.Движения руками в воде. 18.Гребки руками в скольжении. 19.Гребки руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. 20.Игры с использованием скольжения с движениями рук. 21.Передвижения по дну разл-ми сп-ми с движениями рук.</p>
Март	<p>1.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 2.Научить выдоху в воду. 3.Научить скольжению в воде на груди и спине. 4.Научить движениям ногами кролем. 5.Научить движениям руками в плавании на груди и спине.</p>	<p>1.Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием под водой. 2.Нырание. 3.Выдох в воду. 4.Игры с использованием выдоха. 5.Скольжение на спине в сочетании с дыханием. 6.Скольжение на спине с движениями рук. 7.Игры, связанные со скольжением на груди и спине. 8.Движения ногами, лёжа на груди с опорой. 9. Движения ногами, лёжа на спине. 10.Движения ногами в скольжении на груди. 11.Движения ногами в скольжении на спине. 12.Движения ногами в плавании на груди и спине с доской. 13.Гребки руками в скольжении. 14.Гребки руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. 15.Игры с использованием скольжения с движениями рук.</p>
Апрель	<p>1.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 2.Научить выдоху в воду. 3.Научить движениям ногами кролем. 4.Научить движениям руками в плавании на груди и спине.</p>	<p>1.Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием под водой. 2.Нырание. 3.Выдох в воду. 4.Игры с использованием выдоха. 5.Движения ногами, лёжа на спине. 6.Движения ногами в скольжении на груди. 7.Движения ногами в скольжении на спине. 8. Движения ногами в плавании на груди и спине с доской. 9.Гребки руками в скольжении. 10.Гребки руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. 11.Игры с использованием скольжения с движениями рук.</p>

Приложение 2

Примерный план-график прохождения учебного материала во 2-младшей группе.

Разделы программы	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X													
Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Научить выдоху в воду.								X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Научить лежать в воде на груди и спине.								X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Примерный план-график прохождения учебного материала в средней группе.

Разделы программы	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																		
Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Научить выдоху в воду.											X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Примерный план-график прохождения учебного материала в подготовительной группе.

Разделы программы	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.	X	X	X	X																								
Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																		
Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Научить выдоху в воду.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Научить лежать в воде на груди и спине.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Научить скольжению в воде на груди и спине.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Научить движениям ногами кролем.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Научить движениям руками в плавании кролем на груди и спине.																	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.																									X	X	X	X

Карты педагогической диагностики.

Диагностика педагогического процесса в образовательной области «Физическое развитие» раздел «Плавание»

2-я младшая группа (3-4 года)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Водобоязнь		Умение передвигаться в воде		Дыхательные упражнения		Погружение в воду		Количество посещений
		начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года	

Средняя группа (4-5 лет)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Водобоязнь		Умение передвигаться в воде		Выдохи в воду		Погружение в воду (с головой)		«Звёздочка» на груди с опорой (помощью)		«Звёздочка» на спине с помощью		Количество посещений
		начало уч. года	окончание уч. года	начало уч. года	окончание уч. года	начало уч. года	окончание уч. года	начало уч. года	окончание уч. года	начало уч. года	окончание уч. года	начало уч. года	окончание уч. года	

Старшая группа (5-6 лет)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Водобоязнь		Выдохи в воду		Погружение в воду (с головой)		«Звёздочка» на груди		«Звёздочка» на спине		«Стрелочка» на груди		«Стрелочка» на спине		Количество посещений
		начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года			

Подготовительная группа (6-7 лет)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Водобязнь		Выдохи в воду		Погружение в воду (с головой)		«Звёздочка» на груди		«Звёздочка» на спине		«Стрелочка» на груди		«Стрелочка» на спине		«Стрелочка» на гр. с работой ног		«Стрелочка» на сп. с работой ног		Количество посещений	
		начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года	начало уч. года	окончани е уч. года		