
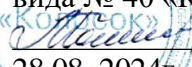



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 40 «КОЛОСОК»**

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель

Т.Ю. Гусева
28.08.2024г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Детский сад комбинированно
вида № 40 «Колосок»

М.П. Гольшкіна
28.08.2024г



Введено в действие
Приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад комбинированного
вида № 40 «Колосок»
28.08.2024г. № 235

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического
совета от 28.08.2024г
протокол № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» (плавание)
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

Составитель:
инструктор по физической
культуре
(для обучения детей плаванию)
высшей кв.категории
Сидорович И.Л.

г. Набережные Челны

СОДЕРЖАНИЕ

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.3. Целевые ориентиры, сформулированные в ФОП дошкольного образования.....	8
1.4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.....	10
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	11
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	26.
Вариативная часть	
2.2. Содержание образовательной деятельности в соответствии с образовательными областями.....	34
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	37
3.2. Комплексно-тематическое планирование по плаванию.....	39
ЛИТЕРАТУРА.....	42

I. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

Программа обучения плаванию дошкольников возрастом от 3-7 лет является составляющей основной общеобразовательной программы дошкольного образовательного учреждения.

Основное внимание направлено на ознакомление ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью), адаптация к водной среде, безбоязненное и уверенное передвижение в воде в различных исходных положениях, умение совершать простейшие действия в воде, играть.

Согласно требованиям ФГОС, воспитательно-образовательный процесс осуществляется (строится) на адекватных дошкольному возрасту формах работы и видах детской деятельности, которыми являются игры и игровые задания, экспериментирование, беседы, наблюдения, решение проблемных ситуаций, конкурсы, проектная деятельность и др. Программа обеспечена учебно-методическим комплектом, системой мониторинга и апробирована широкой практикой.

Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой (далее ООП) МБДОУ «Детский сад №40 «Колосок, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, отражает особенности содержания образовательной области «Физическое развитие». Программа разработана с учетом Программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Цели и задачи реализации Программы:

Цель – разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

1. Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа.
2. Создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей.
4. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

5. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
6. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма.
7. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.
8. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Нормативно-правовая база общеобразовательной программы ДОУ

На федеральном уровне:

1. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1. Федерального закона «Об обязательных требованиях Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2022 г. N 874 «Об утверждении порядка разработки и утверждении Федеральных основных общеобразовательных программ».
4. Приказ министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования».
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. СанПин 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условия

деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнения работ или оказания услуг».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (с изменениями на 1 декабря 2022 года)

На региональном уровне:

1. Закон «Об образовании» Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22.07. 2013 г.;

2. Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан» от 08.07.1992 г. № 1560-ХП (с изменениями от 06.04.2023 г. № 24-ЗРТ)

На уровне ДО:

1. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №40 «Колосок»

2. Лицензия

3. Свидетельство о государственной аккредитации

4. ООП муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №40 «Колосок» в соответствии с ФГОС ДО (на переходный период).

Приоритетные направления Программы:

- развитие потребности в движении, здоровом образе жизни;
- сохранение и укрепление психофизического здоровья дошкольника;
- развитие плавательных навыков с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, обучение осознанному выполнению упражнений;
- создание условий для личностного роста ребенка, обогащение его двигательного опыта и осознанный перенос разученных движений в самостоятельную деятельность;
- ознакомление дошкольников с водными видами спорта, выдающимися спортсменами России, Татарстана, г. Набережные Челны;
- совместная работа семьи и ДОУ по адаптации детей к водной среде, приобщению к активному здоровому образу жизни.

Цели и задачи рабочей Программы:

ЦЕЛЬ: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций. Формирование плавательных навыков дошкольников в условиях ДОУ.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные:

1. Совершенствование механизма терморегуляции, повышающего устойчивость организма к воздействиям внешней среды и, прежде всего, к температурным изменениям.
2. Разностороннее психофизическое развитие всех систем и функций организма.
3. Формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.

Образовательные:

1. Формирование плавательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта.
2. Развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.
3. Формирование системы знаний о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, безопасном поведении на воде.

Воспитательные:

1. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
2. Воспитание нравственных (доброты, чувство взаимопомощи, сочувствия, справедливости, ответственности и т.д.) и морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность, самообладание и т.д.).
3. Формирование интереса и любви к спорту, физическим упражнениям, подвижным играм.

Реализация содержания всех образовательных областей основывается на следующих принципах:

Принципы и подходы к формированию Программы

1. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
2. Содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников [3](#) (далее вместе - взрослые);
3. Признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития детей, создания равных условий их образования независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности;
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Программа:

- направлена на охрану и укрепление здоровья детей, их разностороннее развитие (физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое);
- соответствует принципу развивающего образования;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- отвечает критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному минимуму);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих и оздоровительных целей и задач процесса образования дошкольников, при

- реализации которых формируются знания, умения и навыки, имеющие отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- обеспечивает преемственность с основными общеобразовательными программами дошкольного образования, исключая дублирование программных областей знаний и реализующую единую линию общего развития детей на этапах дошкольного детства;
 - строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
 - основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
 - предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного учреждения;
 - предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

1.3. Целевые ориентиры, сформулированные в ФОП дошкольного образования

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Способный не оставаться равнодушным к чужому горю, проявлять заботу; Самостоятельно различающий основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора.
Социальное	Человек,	Проявляющий ответственность за свои действия и поведение;

	семья, дружба, сотрудниче ство	принимаящий и уважающий различия между людьми. Владеющий основами речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Познание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом. Проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании. Обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности. Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве. Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.

- реализации которых формируются знания, умения и навыки, имеющие отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- обеспечивает преемственность с основными общеобразовательными программами дошкольного образования, исключая дублирование программных областей

- знаний и реализующую единую линию общего развития детей на этапах дошкольного детства;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
 - основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
 - предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного учреждения;
 - предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

1.4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Диагностическая функция – одна из важнейших функций педагога, поскольку грамотное руководство развитием каждого ребенка, группы в целом, невозможно без изучения различных его сторон, индивидуальности и своеобразия.

Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап. Поэтому данные мониторинга – особенности динамики становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка в дошкольном образовании – окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

Программа диагностики предусматривает следующие этапы:

I Этап – изучение общих анамнестических сведений о ребенка (состояние здоровья, наличие функциональных нарушений, перенесенные заболевания, текущая заболеваемость), выявление того, что может оказать, главным образом, негативное влияние на развитие ребенка.

II Этап – определение уровня плавательной подготовленности в ходе обследования сформированности плавательных навыков. Оцениваются качественные и количественные показатели.

III Этап – составление протоколов обследования.

IV Этап – анализ данных обследования и заключение по его итогам.

V Этап – подготовка психолого-педагогических рекомендаций, индивидуальных программ обучения ребенка.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте.

К четырем годам:

ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям и подвижным играм;

ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами ("можно", "нельзя"), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к

простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;

ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;

ребёнок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред.

Плавательные навыки:

- приседание в воду до уровня подбородка;
- передвижение по дну бассейна шагом, бегом;
- игры в воде, хороводы;
- самостоятельные игры с игрушками.

К пяти годам:

ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

ребёнок самостоятелен в самообслуживании;

ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;

ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их.

Плавательные навыки:

- погружение в воду до уровня подбородка, глаз, с головой;
- свободное передвижение по дну бассейна шагом, бегом;
- движения ногами вверх-вниз, сидя в воде;
- опускание в воду лица;
- самостоятельные игры с игрушками;
- попытки плавать произвольным способом.

К шести годам:

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

в оценке поступков опирается на нравственные представления;

самостоятелен, инициативен в самообслуживании,

ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

ребёнок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, её государственные символы;

ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Плавательные навыки:

- погружение в воду с головой;
- движения ногами вверх-вниз, сидя в воде и лежа, опираясь руками;
- выполнение разнообразных движений руками в воде;
- всплытие и лежание на воде на груди и на спине;
- скольжение на груди и на спине;
- выдох в воду;
- плавание произвольным способом.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

Плавательные навыки:

- погружение в воду с головой с открытыми глазами;
- движения ногами вверх-вниз, лежа на воде;
- скольжение на груди и на спине с движениями ног вверх-вниз;
- выполнение вдоха-выдоха сериями (3-10 раз подряд);
- плавание с надувной игрушкой или кругом в руках;
- гребковые движения руками;
- плавание произвольным способом длину бассейна.

Диагностика плавательных навыков.

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой диагностики.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Методика обследования плавательных навыков

Т.Казаковцевой, к.п.н.

Цель – определение уровня плавательных способностей детей, степени сформированности плавательных умений и навыков.

Задачи:

1. Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей.
2. Определение стратегических задач, форм, средств и методов обучения плаванию детей на учебный год.
3. Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению и развитию плавательных умений и навыков.

Опускание лица в воду с задержкой дыхания.

Глубина воды: на уровне колен.

И.п.: стоя, держась одной рукой за поручень (бортик).

Выполнение: сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду. Длительность погружения на задержке дыхания фиксируется с момента опускания лица в воду и заканчивается в момент начала вдоха.

Группа					
Младшая			Средняя		
IX	I	V	IX	I	V
-	-	1,5-2,5	1,5-2,0	2,0-2,5	2,5-3,0

Погружение в воду с головой с задержкой дыхания

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, держась рукой за поручень (бортик).

Выполнение: сделать вдох, задержать дыхание, присесть в воду с головой. Длительность погружения на задержке дыхания фиксируется с момента погружения в воду с головой и заканчивается в момент начала вдоха.

Средняя			Старшая		
IX	I	V	IX	I	V
1,5-2,0-	2,0-2,5	2,5-3,0	3,0-4,0	5,0-7,0	8,0-10,0

Передвижение по дну бассейна на руках («Крокодил»), лицо в воде.

Глубина воды: на уровне колен.

И.п.: лежа на воде, руки опираются на дно бассейна, лицо в воде.

Выполнение: передвижение в любом направлении. Регистрация времени начинается в момент опускания лица в воду, заканчивается в момент начала вдоха.

Средняя		
IX	I	V
-	3,0-4,0	4,0-5,0

1. Погружение в воду с головой с задержкой дыхания.

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, держась рукой за поручень (бортик).

Выполнение: сделать вдох, задержать дыхание, присесть в воду с головой. Длительность погружения на задержке дыхания фиксируется с момента погружения в воду с головой и заканчивается в момент начала вдоха.

Группа								
Средняя			Старшая			Подготовительная		
IX	I	V	IX	I	V	IX	I	V
1,5-2,0-	2,0-2,5	2,5-3,0	3,0-4,0	5,0-7,0	8,0-10,0	8,0-10,0	10,0-12,0	12,0-15,0

2. Выдох в воду.

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, держась рукой за поручень (бортик).

Выполнение: сделать вдох, присесть в воду, выполнить выдох в воду. Длительность выдоха фиксируется с момента появления первых пузырьков в воде до полного их исчезновения.

Группа					
Старшая			Подготовительная		
IX	I	V	IX	I	V
-	2,5-3,5	3,0-4,0	3,0-4,0	3,5-4,0	4,0-4,5

3. Выдох в воду сериями.

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, держась одной рукой за поручень (бортик).

Выполнение: сделать вдох, присесть в воду, выполнить выдох. Встать, выполнить вдох, присесть, выполнить выдох в воду и т.д. Выдох должен быть полным, мощным.

Подготовительная группа		
IX	I	V
-	3-5 раз подряд	8-12 раз подряд

4. Лежание на воде на груди и на спине («Звезда»).

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны-вверх.

Выполнение: сделать вдох, лечь на груди (спину), лицо опустить в воду. Фиксируется качество выполнения задания:

- упражнение выполнено качественно,
- упражнение выполнено с небольшими ошибками,
- упражнение не выполнено.

5. Всплывание («Поплавок»).

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: о.с.

Выполнение: сделать вдох, присесть в воду, обхватить колени руками, прижать голову к груди, всплыть. Фиксируется качество выполнения задания:

- упражнение выполнено качественно,
- упражнение выполнено с небольшими ошибками,
- упражнение не выполнено.

6. Скольжение на груди и на спине («Стрела»).

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, руки вверх, голова находится между руками.

Выполнение: сделать вдох, наклониться вперед, выполнить толчок ногами от бортика.

Выполнить скольжение. Фиксируется качество выполнения задания:

- упражнение выполнено качественно,

- упражнение выполнено с небольшими ошибками,
- упражнение не выполнено.

7. Скольжение на груди и на спине с работой ног («Торпеда»).

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, руки вверх, голова находится между руками.

Выполнение: сделать вдох, наклониться вперед, выполнить толчок ногами от бортика.

Выполнить скольжение с работой ног способом «кроль». Фиксируется качество выполнения задания:

- упражнение выполнено качественно,
- упражнение выполнено с небольшими ошибками,
- упражнение не выполнено.

8. Скольжение на груди и на спине с работой рук.

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, одна рука вверх, другая - внизу.

Выполнение: сделать вдох, наклониться вперед, выполнить толчок ногами от бортика.

Выполнить скольжение с работой рук способом «кроль». Фиксируется качество выполнения задания:

- упражнение выполнено качественно,
- упражнение выполнено с небольшими ошибками,
- упражнение не выполнено.

9. Плавание произвольным способом на груди и на спине.

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, одна рукаверху, другая - внизу.

Выполнение: сделать вдох, наклониться вперед, выполнить толчок ногами от бортика.

Плыть произвольным способом, выполняя движения руками и ногами. Фиксируется расстояние и качество выполнения задания:

- упражнение выполнено качественно,
- упражнение выполнено с небольшими ошибками,
- упражнение не выполнено.

Методические рекомендации:

1. Сроки проведения:
 - начальная – сентябрь;
 - промежуточная – январь;
 - заключительная – май.
2. Для выполнения каждого упражнения дается 1 попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.
3. На основании результатов диагностики определяются «Группы готовности»:
 - «готов» - ребенок выполнил все нормативы или не выполнил 1;
 - «условно готов» - ребенок не выполнил 2-3 норматива;
 - «готов» - ребенок не выполнил 4 и более нормативов.

Диагностика должна обеспечить получение действительно объективных, достоверных данных, на основе которых будет строиться дальнейшая работа педагога по обучению детей плаванию. В противном случае деятельность педагога не принесет положительных результатов и снизит интерес детей к двигательной деятельности.

Календарь проведения диагностики плавательной подготовленности

Группа	Начальная диагностика	Промежуточная диагностика	Заключительная диагностика
Младшая	<ul style="list-style-type: none"> - отношение к воде; - передвижение в воде. 	<ul style="list-style-type: none"> - поливание водой из лейки; - погружение в воду до уровня подбородка. 	<ul style="list-style-type: none"> - опускание лица в воду; - ходьба и бег в различных направлениях; - самостоятельные игры с игрушками.
Средняя	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение в воде; - опускание лица в воду 	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение в и.п. «Крокодил»; - опускание лица в воду; - движения ногами вверх-вниз, сидя на дне бассейна. 	<ul style="list-style-type: none"> - погружение с головой; - передвижение различными способами; - попытки плавать произвольным способом; В и.п. «Крокодил»: - передвижение; - опускание лица в воду; - движения ногами вверх-вниз.

<p>Старшая</p>	<ul style="list-style-type: none"> - погружение в воду с головой; В и.п. «Крокодил»: - передвижение; - опускание лица в воду; - движения ногами вверх-вниз. 	<ul style="list-style-type: none"> - пассивное плавание на груди («Звезда», «Поплавок»); - скольжение на груди («Стрела»); - погружение в воду с головой: - выдох в воду. 	<ul style="list-style-type: none"> - пассивное плавание на груди («Звезда», «Поплавок), на спине («Звезда»); - скольжение на груди, на спине («Стрела»); - скольжение на груди и на спине с движениями ног («Торпеда»); - плавание произвольным способом; - погружение в воду с головой; - выдох в воду.
<p>Подготовительная</p>	<ul style="list-style-type: none"> - погружение с головой; - пассивное плавание на груди и на спине («Звезда», «Поплавок»); - скольжение на груди и на спине («Стрела»); - выдох в воду. 	<ul style="list-style-type: none"> - погружение с головой с открытыми глазами; - скольжение на груди и на спине с движениями ног («Торпеда»); - движения рук в скольжении на груди; - проплывание произвольным способом с опорой (длину бассейна); - выдох в воду сериями (3-5 раз подряд). 	<ul style="list-style-type: none"> - погружение с головой с открытыми глазами; - скольжение на груди и на спине с движениями ног («Торпеда»); - движения рук в скольжении на груди и на спине; - проплывание произвольным способом (длину бассейна); - выдох в воду сериями (8-12 раз подряд).

II. Содержательный раздел

От 3 лет до 4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения,

2) **Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Проведение мероприятий согласно годовому плану.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика).

Основные движения:

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа и направления);

бег: бег в колонне по одному, бег со сменой направления;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте;

2) Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения.

3) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Проведение мероприятий согласно годовому плану.

5 лет до 6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр;

развивать психофизические качества, координацию, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Организует для детей и родителей (законных представителей) физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика).

Основные движения:

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе;

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя;

Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

3) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

4) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Проведение мероприятий согласно годовому плану.

6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика).

Основные движения:

ходьба: ходьба обычная, с различными движениями рук, в различных построениях;

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта, спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием). Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Проведение мероприятий согласно годовому плану.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивными событиями и достижениями выдающихся спортсменов.

НРК (младшая группа): -проявляют интерес к потешкам, пальчиковым играм, считалкам, загадкам - используют в повседневной жизни.

УМК (средняя группа):

— проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

Слова: исэнмесез, сау бул, куян, песи, малай, кыз, керегез, утырыгыз, син кэм?, кил монда, бу нэрсэ?

Пассивный словарь: утырыгыз, син кем?, басыгыз, ал, ничэ?, нинди?

(Старшая группа):

Слова: : исэнмесез, сау бул, куян, песи, малай, кыз, керегез, утырыгыз, син кэм?, басыгыз, ал, ничэ?, нинди?, Бер, ике, оч, дурт, биш, алты, жиде, сигез, тугыз, ун, зур, кечкенэ (бэлэкэй), бу нэрсэ?, кызыл, зэнгэр, ары, яшел, ки, сал, рэхмэт, сау бул.

Пассивный словарь: утырыгыз, син кем?, басыгыз, ал, ничэ?, нинди?, бу нэрсэ?, хэерле кон?, куп.

(Подготовительная группа):

Слова: исэнмесез, сау бул, куян, песи, малай, кыз, керегез, утырыгыз, син кэм?, басыгыз, ал, ничэ?, нинди?, Бер, ике, оч, дурт, биш, алты, жиде, сигез, тугыз, ун, зур, кечкенэ (бэлэкэй), бу нэрсэ?, кызыл, зэнгэр, ары, яшел, ки, сал, рэхмэт, сау бул.

Пассивный словарь: утырыгыз, син кем?, басыгыз, ал, ничэ?, нинди?, бу нэрсэ?, хэерле кон, куп.

2.2. Содержание образовательной деятельности в соответствии с образовательными областями

Младший возраст (3-4 года)

Задачи: 1. Социально-коммуникативное развитие:

- формирование основ гражданственности и патриотизма: обогащение представления детей о малой родине;
- формирование основ безопасного поведения: развитие интереса к правилам безопасного поведения.

2. Формирование навыков плавания:

- адаптация к водной среде, ознакомление со свойствами воды;
- обучение передвижению в воде шагом, бегом со сменой направления, преодолевая сопротивление и сохраняя равновесие;
- обучение владению своим телом в непривычной среде, ориентировке в ней;
- обучение погружению в воду до уровня груди, подбородка;

3. Развитие санитарно-гигиенических навыков:

- учить принимать душ, пользуясь мылом; вытираться полотенцем после посещения бассейна;
- Приучать, аккуратно складывать вещи в шкафчик, самостоятельно одеваться.

Средний возраст (4-5 лет)

Задачи: 1. Социально-коммуникативное развитие:

- формирование основ гражданственности и патриотизма: воспитание уважительного отношения к Родине, символам страны, памятным датам; воспитание гордости за достижения страны в области спорта, науки, искусства и других областях; развитие интереса детей к основным достопримечательностям населенного пункта, в котором они живут.

- формирование основ безопасного поведения: обогащение представления детей об основных источниках и видах опасности в быту, на улице, в природе, в общении с незнакомыми людьми.

2. Формирование навыков плавания:

- ознакомление со свойствами воды, преодоление водобоязни;
- обучение передвижению в воде различными способами на разной глубине;
- обучение передвижению в и.п. «Крокодил»;
- обучение погружению в воду с головой на задержке дыхания, умению владеть своим телом в непривычной среде, ориентировке в ней;
- ознакомление со скольжением в воде на груди и на спине;
- обучение попеременной работе ног по типу кроля сидя на дне бассейна;
- ознакомление с техникой выдоха в воду.

3. Развитие санитарно-гигиенических навыков:

- учить принимать душ, пользуясь мылом; насухо последовательно вытираться полотенцем после посещения бассейна;
- приучать аккуратно складывать вещи в шкафчик, самостоятельно одеваться.

Старший возраст (5-6 лет)

1. Социально-коммуникативное развитие:

- формирование основ гражданственности и патриотизма: воспитание уважительного отношения к Родине, к людям разных национальностей, проживающим на

- территории России, их культурному наследию; ознакомление детей с содержанием государственных праздников и традициями празднования, развитие патриотических чувств, уважения и гордость за поступки героев Отечества, достижения страны;
- формирование основ безопасного поведения: формирование осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.
2. Формирование навыков плавания:
- развитие умения взаимодействовать с водной средой;
 - развитие свободного передвижения в воде различными способами на разной глубине;
 - развитие навыка погружения в воду с головой;
 - обучение пассивному плаванию (всплывание, лежание) на груди и на спине;
 - обучение скольжению на груди и на спине:
 - а) с различным положением рук;
 - б) в сочетании с выдохом в воду;
 - формирование навыка ритмичной работы ног:
 - а) сидя на дне бассейна;
 - б) лежа на воде с опорой руками;
 - обучение энергичному полному выдоху в воду;
 - ознакомление с различными стилями плавания.
3. Развитие санитарно-гигиенических навыков:
- развивать осознанное отношение к выполнению санитарно-гигиенических требований;
 - воспитывать аккуратность, чистоплотность.
- Закрепление правил безопасного поведения в бассейне, воспитание

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи: 1. Социально-коммуникативное развитие:

- формирование основ гражданственности и патриотизма: воспитание патриотических и интернациональных чувств, уважительного отношения к Родине, к представителям разных национальностей, интереса к их культуре и обычаям; расширение представлений детей о государственных праздниках и поддержание интереса детей к событиям, происходящим в стране, развитие чувства гордости за достижения страны в области спорта, науки и искусства, служения и верности интересам страны; развитие интереса детей к населенному пункту, в котором живет, переживания чувства удивления, восхищения достопримечательностями, событиями прошлого и настоящего; поощрение активного участие в праздновании событий, связанных с его местом проживания;
 - формирование основ безопасного поведения: формирование осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.
2. Формирование навыков плавания:
- совершенствование навыка передвижения в воде на разной глубине различными способами;
 - совершенствование навыка погружения в воду с открытыми глазами;
 - совершенствование навыка пассивного плавания (всплывания, лежания) на груди и на спине;
 - совершенствование навыка скольжения на груди и на спине:
 - а) с различным положением рук;
 - б) в сочетании с дыханием;
 - совершенствование координационного навыка при работе ног:
 - а) в скольжении на груди;
 - б) в скольжении на спине;

- в) с различным положением рук;
 - формирование координационного навыка при работе рук:
 - а) в скольжении на груди;
 - б) в скольжении на спине;
 - обучение сочетанию движений рук и ног в скольжении на груди и на спине:
 - а) с поддерживающими средствами;
 - б) без поддерживающих средств;
 - обучение произвольному способу плавания (по выбору ребенка), в т.ч. и комбинированному;
 - формирование навыка ритмичного дыхания (3-10 раз подряд).
3. Развитие санитарно-гигиенических навыков:
- формирование осознанного отношения к выполнению санитарно-гигиенических требований до и после посещения бассейна;
 - воспитание аккуратности, чистоплотности, потребности в чистоте.

Самостоятельная деятельность детей

Физическое развитие:

- свободное плавание выбранным способом;
- самостоятельная организация подвижных игр, плавательных движений.

Социально-коммуникативное развитие:

- самостоятельная исследовательская деятельность;
- проведение совместных спортивных праздников и развлечений.

Познавательное развитие:

- самостоятельные игры-опыты с водой;
- проектная деятельность.

Речевое развитие:

- разучивание считалок, потешек, песенок;

Художественно-эстетическое развитие:

- рисование на заданную тему («Спорт», «Спортивные сооружения», «Наш бассейн» и т.д.);
- рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий о спорте, Олимпиаде и т.д.

Предметно-развивающая образовательная среда

Среда является важным фактором воспитания и развития ребенка. Оборудование бассейна и вспомогательных помещений должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Игрушки должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Формы работы с детьми

Воспитательно-образовательный процесс условно подразделен на:

- организованную образовательную деятельность;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность;
- взаимодействие с семьей.

Образовательный процесс должен основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор формы зависит от контингента и возраста воспитанников, опыта и творческого подхода педагога.

Взаимодействие с семьей

Основные формы взаимодействия с семьей:

Взаимодействие с семьей – анкетирование, индивидуальные беседы.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса – индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов (папок-передвижек, информационных папок, фоторепортажей, фотоальбомов и т.д.), приглашение на открытые мероприятия (занятия, развлечения, праздники).

Образование родителей – создание памяток, консультации, семинары-практикумы.

Совместная деятельность – привлечение родителей к организации развлечений, праздников, созданию семейных спортивных альбомов, участию к детской исследовательской и проектной деятельности.

II. Организационный раздел

Особенности развития детей при осуществлении воспитательно-образовательного процесса на занятиях по плаванию

Непосредственно образовательная деятельность по обучению плаванию включена в режим дня детского сада. Продолжительность занятий (СанПиН» 1.2.3685-21) по плаванию:

- II младшая группа – 15 минут
- средняя группа – 20 минут
- старшая группа – 20-25 минут
- подготовительная группа – 25 – 30 минут

Занятие проводится 1 раз в неделю по подгруппам. Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра. Непосредственно перед посещением бассейна детей осматривает медицинская сестра бассейна. В холодный период года плавание в бассейне предпочтительно проводить после прогулки. При проведении занятий перед прогулкой для предупреждения переохлаждения детей необходимо предусмотреть промежуток времени между ними не менее 50 минут.

Организованная образовательная деятельность

- игры, игровые упражнения;
- создание педагогических ситуаций, ситуаций морального выбора;
- беседы социально-нравственного содержания, ситуативные разговоры с детьми;
- изготовление предметов для игр, украшений для бассейна к развлечениям и праздникам;
- проектная деятельность, познавательно-исследовательская деятельность, экспериментирование;
- оформление выставок рисунков, фотовыставки;
- музыкально-ритмические движения, танцевальные композиции;
- занятия игровые, сюжетные, тематические, контрольно-диагностические, учебно-тренирующие;
- игры-опыты с водой;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок;
- аквааэробика;
- занятия «сухого» плавания;

- развлечения, спортивные праздники;
- соревнования;
- конкурсы, викторины.

Оборудование бассейна:

1. Вспомогательные средства:

1.1. Поддерживающие устройства:

- нарукавники - 10 шт.
- надувные круги - 10 шт.
- надувные игрушки - 20 шт.

1.2. Игровой материал:

- игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров - 20 шт.
- игрушки и предметы тонущие различных форм и размеров - 20 шт.
- игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью - 10 шт.
- емкости для игр и опытов с водой, обливания - 20 шт.
- мячи резиновые различных размеров - 20 шт.
- мячи надувные различных размеров - 10 шт.

2. Специальное оборудование и инвентарь:

- доски пенопластовые - 12 шт.
- ласты - 10 пар
- лопатки - 10 пар
- нудлс - 9 шт.
- разделительная дорожка, 8 м - 1 шт.
- обручи - 2 шт.
- поручень стационарный, 5 м - 1 шт.
- судейский свисток - 1 шт.
- секундомер - 1 шт.
- термометр комнатный - 3 шт.
- термометр для воды - 2 шт.

3. Оборудование и инвентарь для массажа БАТ:

- резиновые массажные коврики - 15 шт.
- пластмассовые массажные коврики - 10 шт.
- массажные мячи - 10 шт.
- шарики и массажеры Су-джок - 20 шт.

3.2. Комплексно-тематическое планирование по плаванию

Тема праздника, события	Задачи	Вид деятельности в соответствии с интеграцией образовательных областей	Формы, методы и приемы работы
До свидания, лето, здравствуй, осень (20 августа – 10 сентября)	1. Вызвать радость у детей от начала занятий в бассейне, поделиться новостями как ты провел лето, где был, как отдыхал. 2. Формировать дружеские доброжелательные отношения между детьми.	- Коммуникативный. - Познавательно-исследовательский. - Двигательный. - Трудовой. - Музыкально-художественный. - Чтение художественной литературы.	1. Беседы перед началом занятия. 2. Игровые упражнения. 3. Обсуждение ситуаций. 4. Решение проблемных ситуаций. 5. Подвижные игры.
Осень (11 сентября – 30 сентября) «День пожилых людей»	1. Воспитывать уважительные отношения к старшему поколению, желание помогать им. 2. Формировать качества (отзывчивость, сочувствие...).	- Коммуникативный. - «Социализация»	1. Беседа в начале занятия или в конце. 2. Приглашение бабушек и дедушек на открытые занятия по плаванию.
Декада матери (с 1 по 20 ноября)	1. Продолжать формировать бережное, теплое отношение к близким, своей маме.	- «Художественное творчество» - «Социализация» - «Коммуникация» - «Труд»	1. Домашние рисунки на тему «Я и моя семья» 2. День открытых дверей.
«Интеграция в занятиях по плаванию» (22 ноября) Средняя группа № 6	1. Донести до слушателей положительные стороны интеграции. 2. Продемонстрировать плавательные умения и навыки детей. 3. Поделиться опытом с другими инструкторами.	1. Здоровье – сберегающие технологии, самомассаж. 2. Познание. 3. Безопасность.	Открытое занятие для инструкторов КМО г. Набережные Челны.
Сюжетно-тематическое занятие в 4 группе (декабрь) «Живая вода»	1. Развивать сенсорные, тактильно-мышечные ощущения. 2. Продолжать формировать навыки экологически	1. Коммуникативный. 2. Двигательный. 3. Познание. 4. Музыкальный. 5. Экологический.	Открытое занятие для иногородизма Новогодние праздники (дних.

	<p>правильного поведения в природе.</p> <p>3. Воспитывать морально-волевые качества, выдержку.</p>		
«Эти забавные животные»	<p>1. Развивать плавательные навыки.</p> <p>2. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.</p> <p>3. Закреплять знания детей в спорте.</p>	<p>1. Безопасность.</p> <p>2. коммуникативный.</p> <p>3. Двигательный.</p> <p>4. Здоровьесберегающие технологии.</p>	Развлечения на воде.
Зима - Новогодние праздники (1-30 декабря)	<p>1. Создание на занятии благоприятной атмосферы.</p> <p>2. Формировать двигательную культуру дошкольника.</p>	<p>1. Коммуникация.</p> <p>2. Социализация.</p> <p>3. Двигательный.</p> <p>4. Познание.</p>	Тематическое занятие, беседы, диалоги, посвященные началу зимы. Эстафеты, подвижные игры.
- «Озорные рыбки» Январь 2, 4 группы	<p>1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног.</p> <p>2. Закреплять умение нырять за предметами, открывать глаза.</p> <p>3. Создавать теплую, дружескую атмосферу, коллективный дух.</p>	<p>1. Двигательный.</p> <p>2. Коммуникативный.</p> <p>3. Музыкально-художественный.</p>	Праздник на воде.
День защитника Отечества (15-23 февраля)	<p>1. Воспитание патриотического духа.</p> <p>2. Гармонизация детско-родительских отношений.</p> <p>3. Совершенствовать плавательные навыки, направленные на развитие силы, ловкости.</p>	<p>1. Социализация.</p> <p>2. Коммуникативный.</p> <p>3. Чтение художественной литературы.</p> <p>4. Двигательный.</p>	Тематическое занятие. Подвижные игры, игровые упражнения.
8 марта	<p>1. Донести до детей информацию об истории праздника.</p> <p>2. Развивать бережное отношение к маме, бабушкам, сестрам.</p>	<p>1. Коммуникативный.</p> <p>2. Чтение художественной литературы.</p> <p>3. Двигательный.</p>	Беседа на занятиях. Рисунки «Моя любимая мамочка»
«Вместе весело играть» 1, 12 группы (10-15 марта)	<p>1. Развивать интерес к занятиям.</p> <p>2. Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p> <p>3. Развивать ловкость координации движения.</p>	<p>1. Здоровьесберегающие технологии.</p> <p>2. Двигательный.</p> <p>3. Безопасность.</p> <p>4. Коммуникация.</p>	Развлечения на воде.

<p>«Путешествие в Спортландию» 5 группа (конец апреля)</p>	<p>1. Создать условия для положительных эмоций и праздничного настроения. 2. Воспитание самостоятельности, чувство взаимопомощи, умение действовать сообща.</p>	<p>1. Социализация. 2. Чтение художественной литературы. 3. Музыкально-художественный. 4. Сенсорный.</p>	<p>Праздник на воде. Танцы, игры, стихи.</p>
<p>«Здравствуй лето» (1-15 июня)</p>	<p>1. Воспитывать соревновательный дух. 2. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. 3. Вызывать радость у детей от двигательной активности.</p>	<p>1. Коммуникативный. 2. Безопасность. 3. Двигательный. 4. Познавательный. 5. Чтение художественной литературы.</p>	<p>1. Беседа о лете. 2. Эстафеты на воде. 3. Игровые упражнения. 4. Подвижные игры. 5. Обсуждение сказочных героев.</p>

Литература

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Вераксы Н. Е. , Комаровой Т. С. , Васильевой М. А. — М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014.
2. Шаехова Р.К. Региональная программа дошкольного образования. – Казань, РИЦ, 2012. – 208 с.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей. – М., «Просвещение», 1991. – 22 с.
4. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 144 с.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с.
6. Викулов А.Д., Плавание. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
7. Сажина С.Д. Технология интегрированного занятия в ДОУ. М., 2008 г.
8. Региональная программа дошкольного образования Шаехова Р.К. РИЦ Казань 2012 г.