

СОГЛАСОВАНО  
Старший воспитатель  
«Детский сад комбинированного  
вида № 54 «Искорка»  
Багаутдинова Э.А. Багаутдинова  
«29» 08 2023г

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад комбинированного  
вида № 54 «Искорка»  
Малолеткова Е. И. Малолеткова  
«29» 08 2023г

Введено в действие  
Приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад комбинированного  
вида № 54 «Искорка»  
«29» 08 2023 г № 153

Рассмотрено и принято  
на заседании Педагогического  
совета от «29» 08 2023г  
протокол № 7

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» (плавание)  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 - 7 ЛЕТ  
НА 2023 - 2024 учебный год.**

**Инструктор по физической культуре  
(для обучения детей плаванию)  
Костромина Ирина Алексеевна**

Набережные Челны  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Нормативно-правовая база общеобразовательной программы ДОУ	4
1.3.	Приоритетные направления Программы	5
1.4.	Цели и задачи реализации Программы	5
1.5.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.6.	Целевые ориентиры, сформулированные в ФОП дошкольного образования	7
1.7.	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы	8
1.8.	Планируемые результаты освоения Программы	9
1.9.	Диагностика плавательных навыков	14

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1.	От 3 лет до 4 лет	18
2.2.	От 4 лет до 5 лет.	19
2.3.	От 5 лет до 6 лет.	20
2.4.	От 6 лет до 7 лет.	22
2.5.	Психолого-педагогические условия проведения занятия по плаванию.	24
2.6.	Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.	24
2.7.	Методы обучения дошкольников плаванию.	25
2.8.	Средства обучения дошкольников плаванию.	26
2.10.	Формы образовательной деятельности в области «Физическое развитие. Плавание»	27
2.11.	Способы и направления поддержки детской инициативы.	28
2.12.	Содержание программного материала в разных возрастных группах на учебный год.	29
	Младшая группа (3-4 года)	29
	Средняя группа (4-5 лет).	30
	Старшая группа (5-6 лет).	32
	Подготовительная к школе группа ( 6-7 лет ).	34
2.13.	Осуществление взаимосвязи образовательных областей при осуществлении ООД по плаванию.	37
2.14.	Взаимодействие с семьями воспитанников.	38
2.10.	Взаимодействие с социумом.	40

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы.	42
3.2.	Программно-методическое обеспечение.	43
3.3.	Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию.	44
	Длительность ООД по плаванию в разных возрастных группах в течении года.	
	Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах.	
	Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе (в холодный период года).	
	Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию.	
3.4.	Обеспечение безопасности ООД по плаванию.	45
3.5.	Календарно- тематический план ООД по плаванию.	46
	Литература	48

**ПРИЛОЖЕНИЯ.**

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма - одна из основных проблем современного общества. Главной задачей дошкольного образования, выдвинутой Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания детей. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека:

- в воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка;
- активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия;
- благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды, систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.
- регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.
- укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость;
- плавание способствует воспитанию морально-волевых качеств;
- плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка и для взрослого.

Чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. Так как плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений.

Данная Программа разработана на базе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», содержание, построение соответствует требованиям ФГОС ДО. Срок реализации 4 года - представлена система работы по обучению плаванию детей в возрасте с 3 до 7 лет. Программа апробирована на практике.

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

### **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.

## **1.2. Нормативно-правовая основа для разработки рабочей программы:**

- Декларация прав ребенка (принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1959 года);
- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 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».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2022 г. N 874 «Об утверждении порядка разработки и утверждении Федеральных основных общеобразовательных программ».
- Закон «Об образовании» Республики Татарстан №68-ЗРТ от 22 июля 2013года;
- Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155. Зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный №30 384 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказ Минобрнауки «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ» от 28 мая 2014года, № 594
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- 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».
- 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».
- 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)
- Приказ Минтруда России №544н от 18 октября 2013 г. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)». Зарегистрировано в Минюсте 6 декабря 2013, № 30550
- Приказ от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования
- Приказ Минтруда России №544н от 18 октября 2013 г. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)». Зарегистрировано в Минюсте 6 декабря 2013, № 30550
- Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан»;
- Региональная программа дошкольного образования под редакцией Р.К.Шаеховой - Казань:

РИЦ, 2012. Допущено Министерством образования и науки Республики Татарстан.

- Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №54 «Искорка».

### **1.3. 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, города 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. Укрепление физического и психического здоровья детей, формирование плавательных умений и навыков дошкольников в условиях ДОУ.

#### **Оздоровительные задачи:**

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 задачи:**

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 задачи:**

1. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
2. Воспитание нравственных черт (доброты, сочувствия, чувства взаимопомощи, справедливости, ответственности и т.д.) и морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, решительности, самообладания и т.д.).
3. Формирование интереса и любви к физкультуре, физическим упражнениям, подвижным играм, как неотъемлемой составляющей здорового образа жизни.
4. Развитие инициативы и самостоятельности, поддержка положительной самооценки детей.
5. Расширение и укрепление взаимосвязей, взаимодействий детей со сверстниками и взрослыми.

Реализация содержания всех образовательных областей основывается на следующих принципах:

### **1.5. Принципы и подходы к формированию Программы:**

Программа строится на основании следующих принципов:

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 (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, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является всестороннее развитие ребенка (принципы образования: учет индивидуальных особенностей, систематичность, последовательность, постепенность, активность, наглядность, сознательность, доступность);
- сочетает принципы научной обоснованности (содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии, дошкольной педагогики, детской физиологии) и практической применимости (плавание - жизненно важный навык);
- 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;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- основывается на комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей не только в рамках образовательной деятельности в бассейне, но и при проведении других образовательных деятельности, режимных моментов, самостоятельной деятельности детей в соответствии со спецификой дошкольного учреждения;
- взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития детей;
- 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, семья, дружба, сотрудничество	Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий 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.

### **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.

Чтобы правильно спланировать и организовать работу по обучению плаванию, оптимизировать образовательную работу как с одним ребенком, так и с целой группой, необходимо принимать во внимание особенности развития детей, а для этого следует использовать данные регулярно проводимой диагностики. Ведущий метод диагностики - наблюдение за детьми во время проведения организованной образовательной деятельности, беседа.

#### **Этапы диагностики.**

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.

III Этап – составление протоколов обследования.

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

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

#### **Проведение диагностики.**

Сроки проведения:

- начальная – сентябрь - октябрь;
- заключительная – апрель-май.

На основании результатов диагностики определяются уровни освоения ребенком



Программы («группы готовности»):

- высокий уровень (или «готов») - ребенок проявляет стойкий интерес к плаванию, чувствует в воде себя уверенно, не допускает технических ошибок, самостоятельно выполняет разученные упражнения, проявляет творчество при выполнении поставленных перед ним задач. Допускается невыполнение одного задания.

- средний уровень (или «условно готов») - ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Ребенок затрудняется в выполнении 2-3 заданий.

- низкий уровень (или «не готов») - ребенок допускает существенные ошибки в технике выполнения движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении педагога. Ребенок не выполняет 4 и более заданий.

Исходя из требований ФГОС, для полноценного развития детей важно создавать физический и психологический комфорт, обеспечивать эмоциональное благополучие воспитанников. Поэтому неформальным критерием успешности усвоения программы можно считать посещение ребенком занятий по плаванию с желанием, удовольствием, не смотря на то, что у него не все получается.

Результаты обследования плавательной подготовленности детей заносятся в протоколы.(см. **Приложение 1.**)

#### **Мониторинг результатов.**

Показатели контрольных срезов анализируются, фиксируются в отчетах, справках.

С детьми, имеющими низкий уровень ведется коррекционная и индивидуальная работа (см. **Приложение 2. Приложение 3.**) Обязательно выявляется характер динамики (неизменяющийся, прогрессивный или регрессивный), обозначаются возможные причины отставания, неосвоенности программных задач. Исходя из данных мониторинга, обозначаются направления работы, идет поиск новых нестандартных решений, путей. Намечаются пути взаимодействия с родителями, педагогами ДООУ. Помимо диагностических заданий для детей, формами подведения итогов реализации программы становятся:

- проведение развлечений, праздников с приглашением родителей,
- демонстрация видеопрезентаций (обучающего характера и подводящей итоги),
- организация выставок (фотографий занимающихся детей, рисунков на тему безопасного поведения на воде, поделок плавающих средств и т.д.)

### **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:

возрастная группа	знания, умения, навыки детей к концу учебного года
Младшая группа (3-4 года)	<p>Знать правила поведения в бассейне.                      Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.                      В воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно входить в воду;</li> <li>- передвигаться по бассейну в вертикальном положении шагом, бегом;</li> <li>- передвигаться в горизонтальном положении в и.п. «крокодил»,</li> <li>- приседание в воду до уровня подбородка;</li> <li>- погружаться в воду с головой на задержке дыхания «крокодил отдыхает»;</li> <li>- выполнять движения ногами кролем;</li> <li>- игры в воде, хороводы;</li> <li>- самостоятельные игры с игрушками;</li> <li>- попытка плавать любыми способами с вспомогательными средствами (нарукавниками, кругами).</li> </ul> <p>Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.</p>

#### 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:

возрастная группа	знания, умения, навыки детей к концу учебного года
Средняя группа (4-5 лет)	Выполнять требования программы предыдущей возрастной группы. Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне. Уметь выполнять простейшие специальные упражнения на суше. В воде: <ul style="list-style-type: none"><li>- скользить на груди с доской в руках без доски;</li><li>- в скольжении на груди выполнять движение ногами кролем (на задержке дыхания);</li><li>- доставать игрушки со дна;</li><li>- выполнять выдохи в воду,</li><li>- «звездочка» на груди;</li><li>- «поплавок»;</li><li>- попытки плавать любым удобным способом с различными вспомогательными средствами – 3-4 м;</li><li>- попытки плавать произвольным способом без вспомогательных средств.</li></ul> Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

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:

возрастная группа	знания, умения, навыки детей к концу учебного года
Старшая группа (5-6 лет)	Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп. Иметь представления о свойствах воды, на базе них осознанно выполнять упражнения. Знать названия способов плавания. В воде: <ul style="list-style-type: none"><li>- «звезда» на спине;</li><li>- «отдых на воде» - 5-10 сек.;</li><li>- выполнять скольжение на груди и на спине на максимально возможное расстояние;</li><li>- выполнять 3-4 серии выдохов в воду;</li><li>- доставать разнообразные предметы со дна;</li><li>- «торпеда» на груди;</li><li>- «торпеда» на спине с поддерживающими средствами;</li><li>- «мельница» руками вперед в горизонтальном положении, в наклоне, в скольжении на груди;</li><li>- плавать на одних руках (движение кролем) со вспомогательными средствами удобным способом;</li><li>- плавание любым удобным способом с произвольным дыханием 6 м без вспомогательных средств;</li><li>- попытка плавать кролем в координации рук и ног.</li></ul> Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

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:

возрастная группа	знания, умения, навыки детей к концу учебного года
-------------------	--

<p>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</p>	<p>Выполнять программы предыдущих возрастных групп.</p> <p>В воде выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вдох-выдох сериями (6-7 раз подряд);</li> <li>- упражнение «отдых на воде» в течение 15-20 сек;</li> <li>- скольжение на груди и спине 4-6 м;</li> <li>- «торпеда» на спине без поддерживающих средств;</li> <li>- «мельница» руками назад в горизонтальном положении, в скольжении на спине;</li> <li>- при нырянии в длину (5-6м) доставать со дна игрушки;</li> <li>- плавать кролем на груди и на спине в координации рук и ног;</li> <li>- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;</li> <li>- плавание любым способом со вспомогательными средствами более 10 м;</li> <li>- скользить с работой ног на скорость на груди и на спине («торпеда», в т.ч. со вспомогательными средствами: досками, нудсами, ластами 6 м);</li> <li>- плыть на скорость кролем в координации рук и ног;</li> <li>- буксировать предметы на воде 3-6м.</li> <li>- плавание в координации рук и ног кролем 10 м без остановки (по кругу);</li> <li>- плавание любым удобным способом без остановки 6- 10 м (по кругу).</li> </ul> <p>Уметь оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.</p> <p>Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.</p>
--	---

### **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 рука вверху, 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;
  - 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.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. 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; убегание 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: поднимание 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; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание 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.

2.2 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.

## **2.3.от 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.

### **2.4. От 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; сжатие 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 спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

### **2.5. Психолого-педагогические условия проведения занятия по плаванию.**

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

### **2.6. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.**

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических **принципах**:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает



определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания

– от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Обучение, оздоровление и коррекция на занятиях проводится через **игру**. Игры, игровые упражнения содействуют быстрейшему привыканию детей к воде, повышают их интерес к занятию. Увлекаясь игрой, дети закрепляют навыки, свободно, без напряжения выполняют нужные задания и легче переносят необходимую нагрузку. Игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников плаванию, основывается на закономерностях **поэтапного формирования** соответствующих навыков.

I этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно – с помощью взрослого и самостоятельно – передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

II этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).

III этап предусматривает умение детей плавать на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

IV этап - это совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Каждый из этих этапов начального обучения плаванию как бы «привязан» к определенному возрасту детей: первый - младшая группа. второй - средняя, третий - старшая, четвертый - подготовительная группа.

### **Алгоритмы организованной образовательной деятельности в плавании:**

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке:

1. формируют представление о спортивном способе в целом;
2. разучивают отдельные движения;
3. соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений такова:

1. разучивание движений ног;
2. разучивание движений рук;
3. разучивание способа плавания в целом;
4. совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше;
2. изучение движений с неподвижной опорой;
3. изучение движений с подвижной опорой;
4. движений в воде без опоры.

## **2.7. Методы обучения дошкольников плаванию.**

Методы обучения подразделяются:

- Наглядные:
  - показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части;

- анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов;
- имитация,
- размещение зрительных ориентиров.
- **Словесные:**
  - объяснения, в форме образных выражений и сравнений,
  - пояснения, указания, словесная инструкция,
  - образный сюжетный рассказ,
  - беседа, вопросы к детям,
  - подача команд, распоряжений, сигналов.
- **Практические:**
  - многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью;
  - повторение упражнений без изменений и с изменениями,
  - проведение в игровой и соревновательной деятельности,
  - обучение в облегченных или усложненных условиях,
  - выполнение контрастных движений.

## **2.8. Средства обучения дошкольников плаванию.**

К средствам физического воспитания относятся:

- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий);
- двигательная активность, физические упражнения.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании следующих физических упражнений:

### **1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

### **2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:**

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

### **3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:**

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

### **4. Игры и игровые упражнения способствующие:**

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

## 2.9. Формы образовательной деятельности в области «Физическое развитие. Плавание»

К формам образовательной деятельности в области «Физическое развитие» относятся:

- Организованная образовательная деятельность: физкультурные (в том числе в бассейне) и музыкальные занятия, ЛФК, спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования, кружки, секции.
- Образовательная деятельность в режимных моментах (совместная взрослых и ребенок): закалывающие процедуры, подвижные игры, физкультминутки, утренняя, коррегирующая гимнастика, гимнастика пробуждения, физкультурные упражнения на прогулке.
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей в ДОУ и в семье.

Организованная образовательная деятельность по плаванию в ДОУ осуществляется в рамках бассейна инструктором по плаванию совместно с медсестрой бассейна. В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности. В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера.

### **Формы организованной образовательной деятельности:**

- физкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом оборудования), комплексные (с элементами развития речи, математики и т.д.), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера.

Структура традиционной (учебно-тренирующего характера) образовательной деятельности по плаванию состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части предусматривается выполнение разминочных и подводящих упражнений только на "суше" или на "суше" и частично в воде. Основная часть проводится только в воде. В ходе ее осуществляется изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр (эстафет); решается основная задача ООД. Заключительная часть преимущественно проводится в воде, но часть ее может проводиться и на суше. Содержанием данной части ООД является организация самостоятельного плавания, сочетаемого с индивидуальной работой; целью - снижение физической и эмоциональной нагрузки и подведение итогов. Вместе с тем, задачи подготовительной и заключительной частей так же направлены на решение основной задачи ООД, подчинены ей.

При наличии определенных причин, таких как наличие карантина, отсутствие горячего водоснабжения, низкая температура воздуха в помещениях бассейна, осуществляется замена формы и содержания ООД.

В зависимости от поставленных задач, организационных моментов могут быть использованы (совместно с воспитателями, родителями) такие формы ООД:

- игры дидактические с элементами движения, подвижные, игры-драматизации и т.д.
- просмотр и обсуждение мультфильмов, видеофильмов, телепередач;
- чтение и обсуждение книг;
- беседы социально-нравственного содержания;
- наблюдения;
- изготовление предметов для игр, создание макетов, коллекций и их оформление, изготовление украшений для помещения к праздникам, сувениров;
- проектная деятельность, познавательно-исследовательская деятельность,

- экспериментирование, конструирование;
- оформление тематических выставок;
- викторины;
- инсценирование и драматизация отрывков из сказок;
- рассматривание и обсуждение картинок, иллюстраций.
- продуктивная деятельность (рисование, лепка, аппликация, художественный труд) на тему прочитанного или просмотренного.

#### **Мероприятия групповые, межгрупповые, общие:**

- туристические прогулки;
- физкультурные досуги (проводятся 1-2 раза в месяц);
- спортивные праздники (проводятся 2-3 раза в год);
- соревнования;
- дни здоровья;
- тематические досуги;
- театрализованные представления;
- смотры и конкурсы;
- экскурсии.

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

- предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья (в образовательной деятельности, в выполнении гигиенических процедур, в общении и т.д.);
- не давать детям готовых ответов, побуждать к самостоятельному их поиску (практическому либо умозаключительному);
- давать простые задания для неуверенных детей (снимать Страх "не справлюсь", формирование установок «Я могу», «Я сумею», «Это очень просто, я тебе помогу»)
- давать сложные для излишне самоуверенных (побуждать искать самостоятельные решения - « Ты очень умный, ловкий ..., у тебя получится.»);
- давать задания интересные для ребенка, или где у него есть какой-либо личный интерес;
- помогая детям реализовывать возникшие собственные, без участия взрослых, замыслы, поощрять различные творческие начинания ребенка;
- отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия (индивидуальные или коллективные, например развертывание какой-нибудь сюжетной линии - спасение от акулы, поиск затонувшего клада и т.д.);
- приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями (не нарушая техники безопасности);
- создавать для детей все необходимые внешние условия, содержать в открытом доступе различный инвентарь и оборудование, поощрять варианты нового, нестандартного его использования (варианты плавания с доской, нудлсами, разнообразные комбинированные и необычные способы плавания и т.д.)

## 2.12. Содержание программного материала в разных возрастных группах на учебный год.

Примечание: Распределение содержания программного материала по кварталам см. Приложение 4.

### Младшая группа (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.
- Младший дошкольный возраст – знакомство с бассейном, приобретение начальных навыков поведения в водной среде.

Примечание: При осуществлении организованной образовательной деятельности по плаванию педагог находится с детьми в воде.

Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ознакомить детей с правилами поведения в бассейне, порядком раздевания, одевания, вытирания полотенцем;</li> <li>2. формировать положительное отношение к водной стихии, плаванию; прививать детям желание научиться плавать;</li> <li>3. учить входить в воду без боязни; погружаться в воду, опускать в воду лицо на задержке дыхания;</li> <li>4. упражнять в играх в воде, используя игрушки, в ходьбе и беге по всей акватории;</li> <li>5. учить детей движениям кроля ногами в и.п. сидя.</li> </ol>
Знания	Правила поведения в бассейне, порядок раздевания, одевания, вытирания полотенцем.
Упражнения на суше (в бассейне, в группе и дома)	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стоя, сидя, лежа на груди и на спине выполнять движения ногами способом кроль.</li> </ul> <p>Упражнения для включения в утреннюю гимнастику, в другие формы двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий домой.</p>
Упражнения в воде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вхождение в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно.</li> <li>- Ходьба, бег вдоль бортика, держась за руки взрослого, поручень, без поддержки.</li> <li>- Ходьба и бег по всей акватории с выполнением заданий.</li> <li>- Прыжки, хлопая руками по воде, приседая, погружаясь в воду, прыжки, держась руками за поручень бассейна.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Погружение по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания.</li> <li>- Поливание воды себе на голову, умывание лица.</li> <li>- В и.п. присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну.</li> <li>- Движения ногами кролем в и.п. сидя, лежа на груди с надувным кругом (нарукавниками).</li> </ul> <p>Игры в воде с различными предметами: игрушками, мячами, камешками и т.д.</p>
--	---

### **Средняя группа (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.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Примечание: На отдельных занятиях ООД по плаванию педагог может находиться с детьми в воде.

<p>Задачи</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитание у детей стремления к самостоятельности в воде.</li> <li>- Совершенствование механизма терморегуляции. Разностороннее психофизическое развитие всех систем и функций организма.</li> <li>- Формирование навыков плавания: преодоление водобоязни, ознакомление со свойствами воды, обучение передвижению в воде в горизонтальном положении различными способами, обучение погружению в воду с головой на задержке дыхания, формирование навыка лежания на воде на груди и на спине, обучение попеременной работе ног по типу кроля, обучение технике выдоха в воду.</li> <li>- Развитие санитарно-гигиенических навыков: учить принимать душ, пользуясь мылом, насухо последовательно вытираться полотенцем, приучать аккуратно складывать вещи, самостоятельно одеваться.</li> <li>- Закрепить знания детей об устройстве бассейна, о правилах безопасного поведения в нем.</li> <li>- Развитие физических и морально-волевых качеств.</li> <li>- Формирование положительного отношения к занятиям плаванием, развитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.</li> <li>- Интеграция образовательных областей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.</li> <li>- укрепление взаимосвязи в работе с сотрудниками ДОУ, родителями.</li> </ul>
<p>Знания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить знания о правилах поведения в бассейне, в том числе во время занятия, при пользовании душем и т.д.</li> <li>- Сформировать у детей знания о значении плавания для здоровья и развития организма.</li> <li>- Расширить знания о свойствах воды.</li> </ul> <p>Упражнять в выполнении заданий, связывающих обучение плаванию с математикой, развитием речи и т.д.</p>
<p>Упражнения на суше (в бассейне, в группе и дома)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, координацию, дыхание.</p> <p>Вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине.</li> <li>- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине.</li> <li>- Дыхательные упражнения (энергичных вдох и медленный выдох).</li> </ul> <p>Упражнения для включения в утреннюю гимнастику, в другие формы двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий домой.</p>

Упражнения в воде	<p>Дополнительно к упражнениям предыдущей возрастной группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить, бегать, помогая себе гребковыми движениями рук,</li> <li>- ходить, выполняя руками движения кролем;</li> <li>- движение ногами кролем в скольжении на груди с плавательной доской;</li> <li>- движение ногами кролем в скольжении на груди без опоры;</li> <li>- движения ногами кролем на спине с нарукавниками или кругом;</li> <li>- выпрыгивать из воды как можно выше, держась за поручень;</li> <li>- нырять в вертикально поставленный обруч;</li> <li>- открывать глаза в воде;</li> <li>- выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».</li> <li>- осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду.</li> <li>- игры, развлечения на воде.</li> <li>- плавание удобным для себя способом;</li> <li>- плавание в очках для плавания.</li> </ul>
-------------------	---

### Старшая группа (5-6 лет).

Задачи:

#### 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

Дети уверенно скользят воде. Начинается овладение навыками спортивных стилей плавания.



Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование механизма терморегуляции. Разностороннее психофизическое развитие всех систем и функций организма.</li> <li>- 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 с открытыми глазами, закрепление навыка всплывания, лежания на воде на груди и на спине, обучение скольжению на груди и на спине (с различным положением рук, в сочетании с выдохом в воду), формирование навыка ритмичной работы ног (на суше, в воде), освоение техники ритмичного дыхания, вдоха-выдоха в воду сериями 6-8 раз подряд.</li> <li>- Развитие санитарно-гигиенических навыков: развивать осознанное отношение к выполнению санитарно-гигиенических требований, воспитывать аккуратность, чистоплотность.</li> <li>- Закрепление знаний детей о правилах безопасного поведения в бассейне, воспитание бережного отношения друг к другу</li> <li>- Развитие физических и морально-волевых качеств. Поддержка положительной самооценки детей, уверенности в собственных возможностях и способностях, становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции, развитие творчества.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Интеграция образовательных областей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.</li> <li>- Формирование у детей и родителей системы знаний о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм.</li> <li>- Укрепление взаимосвязи в работе с сотрудниками ДОУ, родителями.</li> </ul>
Знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Представления о свойствах воды, на базе них осознанное выполнение упражнений.</li> <li>- Знание названий способов плавания (кроль, брасс, дельфин), их особенностей (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).</li> <li>- Знания, базирующиеся на связи обучения плаванию с познанием окружающего мира (морские обитатели, морские суда, профессия моряка и т.д.), математикой, развитием речи, обучением татарскому языку, музыкой и т.д.</li> <li>- Знания о правилах безопасного поведения не только в бассейне, но и на естественных водоемах.</li> <li>- Умение дать оценку своих плавательных навыков, действий.</li> </ul>

<p>Упражнения на суше (в бассейне, в группе и дома)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. - Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине. - Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. - Дыхательные упражнения на задержку дыхания, на быстрый энергичный вдох и медленный выдох. Упражнения для включения в утреннюю гимнастику, в другие формы двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий домой.</p>
<p>Упражнения в воде</p>	<p>Дополнительно к упражнениям предыдущей возрастной группы: - выполнять «звездочку» на спине; - отдых на воде на спине с максимально возможной продолжительностью, - выполнять скольжение на груди на дальность, - ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна, - скольжение при помощи движений рук кролем с выдохом в воду со вспомогательными средствами (кругом, нарукавниками); - скольжение при помощи движений ногами кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами (доской, нудлсами). - плавание кролем в координации рук и ног; - плавание любим удобным способом; - перевороты со спины на грудь и наоборот в скольжении; эстафеты, игры, развлечения на воде.</p>

### 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, лежа) 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.
- Большинство из детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах.

Продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование механизма терморегуляции. Разностороннее психофизическое развитие всех систем и функций организма.</li> <li>- Формирование навыков плавания: совершенствование навыка передвижения в воде на разной глубине различными способами, совершенствование навыка погружения в воду с открытыми глазами, совершенствование навыка всплывания, лежания на воде на груди и спине, совершенствование навыка скольжения на груди, на спине (с различным положением рук, в сочетании с дыханием), совершенствование координационного навыка при работе ног (в скольжении на груди, в сочетании с дыханием; в скольжении на спине, в сочетании с дыханием; с различным положением рук), совершенствование координационного навыка при работе рук (в скольжении на груди и на спине; в сочетании с дыханием), обучение сочетанию движений рук и ног (на задержке дыхания, с выдохом в воду), обучение сочетанию гребковых движений рук с дыханием в скольжении, обучение плаванию способом кроль на груди и на спине в полной координации, совершенствование техники ритмичного дыхания.</li> <li>- Развитие санитарно-гигиенических навыков (формирование осознанного отношения к выполнению санитарно-гигиенических требований до и после посещения бассейна, воспитание аккуратности, чистоплотности, приучать аккуратно складывать вещи, самостоятельно одеваться).</li> <li>- Закрепление правил безопасного поведения в бассейне, воспитание бережного отношения друг к другу.</li> </ul> <p>Развитие физических и морально-волевых качеств. Поддержка положительной самооценки детей, уверенности в собственных возможностях и способностях, становление самостоятельности,</p>
--------	---

	<p>целенаправленности и саморегуляции, развитие творчества.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование положительного отношения к занятиям плаванием, развитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.</li> <li>- Интеграция образовательных областей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.</li> <li>- Формирование у детей и родителей системы знаний о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм.</li> <li>- Укрепление взаимосвязи в работе с сотрудниками ДОУ, родителями.</li> </ul>
Знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.</li> <li>- Знание правил безопасности на воде в летнее время (купание, катание на лодках), при передвижении по осеннему и весеннему льду, оказание помощи пострадавшему на воде.</li> <li>- Знания, базирующиеся на связи обучения плаванию с познанием окружающего мира (морские обитатели, морские суда, профессия моряка и т.д.), математикой, развитием речи, обучением татарскому языку, музыкой и т.д.</li> <li>- Умение дать оценку своих плавательных навыков, объяснить то или иное действие с точки зрения физики, морали.</li> </ul>
Упражнения на суше (в бассейне, в группе и дома)	<p>Общеразвивающие упражнения, в т.ч. гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</li> <li>- Простейшие специальные упражнения «пловца».</li> <li>- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине.</li> <li>- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине.</li> <li>- Стоя, выполнять согласование движений руками дыханием.</li> <li>- Упражнения для включения в утреннюю гимнастику, в другие формы двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий домой.</li> </ul>
Упражнения в воде	<p>Дополнительно к упражнениям предыдущей возрастной группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.</li> <li>- Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.</li> <li>- Плавание кролем в координации движений руками, ногами.</li> <li>- Совершенствование различных вариантов дыхания.</li> <li>- Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании кролем.</li> <li>- Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.</li> <li>- Эстафеты, игры в воде.</li> </ul>

## **2.13. Осуществление взаимосвязи образовательных областей при осуществлении ООД по плаванию.**

В соответствии с требованиями ФГОС, в процессе образовательной деятельности по плаванию решаются задачи всех образовательных областей:

### **Физическое развитие включает в себя:**

- Осуществление двигательной деятельности, формирование основных движений, плавательных навыков.
- Правильное формирование и развитие всех систем организма, укрепление опорно-двигательной системы организма, крупной и мелкой моторики.
- Развитие физических качеств (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости).
- Формирование начальных представлений о водных видах спорта, овладение простейшими их элементами.
- Овладение подвижными играми с правилами.
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Развитие двигательного творчества.
- Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

### **Социально-коммуникативное развитие предполагает:**

- усвоение детьми нравственных норм и ценностей, принятых в обществе, развитие отзывчивости, сопереживания, уважения к другим, толерантности;
- развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками, формирование готовности к совместной деятельности;
- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- формирование позитивных установок к различным видам труда;
- формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

### **Познавательное развитие направлено на:**

- формирование первичных представлений о себе и окружающем мире (углубленно о свойствах воды, жизни морских обитателей, деятельности человека, связанной с водной средой), о свойствах предметов (форма, цвет, размер, материал, количество, пространство и время, движение и покой, причины и следствия и др.);
- закрепление представлений о социокультурных ценностях нашего общества, о традициях России, Татарстана, народов Поволжья;
- формирование познавательных действий, развитие воображения и творческой активности.

### **Художественно-эстетическое развитие осуществляется в процессе:**

- привлечения внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей, взрослых, помещения, оборудования и т.д.;
- формирования красоты и выразительности движений в играх, упражнениях;
- развития артистических способностей в подвижных играх имитационного характера;
- использования музыки при проведении аквааэробики, праздников и развлечений;
- организации игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных литературных произведений;
- проведения конкурсов рисунков по правилам безопасности на воде.

### **Речевое развитие включает:**

- закрепление речевых навыков как средства общения и культуры (проговаривание своих действий в процессе двигательной деятельности, обсуждение различных тем, например, правил безопасности, пользы плавания и т.д.);
- обогащение словарного запаса;

- закрепление слов лексического минимума при обучении татарскому языку русскоязычных детей и русских слов в татарских группах.

Согласно Закону Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан» в дошкольных учреждениях идет обучение детей татарскому языку. В процессе проведения образовательной деятельности в бассейне в русскоязычных группах закрепляются татарские слова:

**средняя группа:**

*Активный словарь:* исэнмесез, сау бул, куян, песи, малай, кыз, керегез, утырыгыз, син кем?, кил монда, бу нэрсэ?

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

**старшая группа:**

*Активный словарь:* исэнмесез, сау бул, куян, песи, малай, кыз, керегез, утырыгыз, син кем?, 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:**

*Активный словарь:* исэнмесез, сау бул, куян, песи, малай, кыз, керегез, утырыгыз, син кем?, 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.

см. **Приложение.** Методическая разработка «Закрепление слов лексического минимума по обучению русскоязычных детей татарскому языку в условиях организации плавания в ДОУ»

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, может реализовываться в различных видах деятельности (обучении, общении, игре, при осуществлении гигиенических процедур и т.д.)

**2.14. Взаимодействие с семьями воспитанников.**

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие **принципы:**

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

**Формы взаимодействия с родителями в области «Физическое развитие. Плавание»**

направление взаимодействия, цель	Организационная форма
-------------------------------------	-----------------------

<p>1. Знакомство с семьей. Цель: Выявить уровень осведомлённости родителей в вопросах обучения плаванию</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные встречи-знакомства,</li> <li>- родительские собрания,</li> <li>- анкетирование родителей.</li> </ul>
---	--

и их заинтересованности в сотрудничестве.

## 2. Образование родителей.

Цель:

### а) Расширение

педагогического кругозора родителей.

б) Стимулирование их желания стать хорошими родителями.

в) Организация совместных усилий по воспитанию, развитию и образованию детей.

- лекции, практикумы в ходе дней открытых дверей,
- проведение мастер-классов на родительских собраниях,
- размещение материалов на сайте ДОУ,
- демонстрация видеопрезентаций в холле ДОУ,
- папка-передвижка «Учимся плавать» в родительском уголке группы,
- оформление информационных стендов, газет, памяток.
- дни открытых дверей с показом ООД по плаванию,
- индивидуальные консультации (очные, заочные через воспитателей),
- консультации на родительских собраниях,
- приглашение родителей на развлечения и праздники,
- папка-передвижка «Учимся плавать. Индивидуальные консультации»,
- создание памяток.

## 3. Информирование родителей о ходе образовательного процесса. Цель:

а) Демонстрация достижений дошкольников.

б) Знакомство с отдельными приёмами работы. в) Разъяснение роли родителей в выполнении домашних заданий.

г) Выявление уровня осведомлённости родителей о проблемах своего ребёнка и заинтересованности в их решении.

## 4. Совместная деятельность.

Цель.

Укрепление взаимосвязей, их эмоциональная наполняемость, приобщение семей к ЗОЖ.

привлечение родителей к организации

- Дней здоровья,
- спортивных соревнований, праздников,
- маршрутов выходного дня (в бассейн, спортзал и пр.),
- семейных объединений,
- к участию в детской проектной деятельности,
- конкурсы поделок, рисунков.

см. Приложение 7. Темы консультаций для родителей по возрастным группам.

## 2.15. Взаимодействие с социумом.

Задачи:

1. Формировать у детей и взрослых способность адекватно ориентироваться в доступном социальном окружении.
2. Развивать у детей и взрослых коммуникативные способности, доброжелательность к окружающим, готовность к сотрудничеству и самореализации.
3. Создать возможность обеспечения эмоционального благополучия детей.
4. Создать социальные условия для обеспечения здоровья воспитанников.

**Формы и ожидаемые результаты взаимодействия ДОО с социумом в области «Физическое развитие (плавание)».**

партнер	мероприятия	ожидаемый результат
общеобразовательная школа	экскурсии для детей, спортивные соревнования для детей и взрослых, совместные семинары, встречи для педагогов ДОО, учителей и родителей	формирование мотивационной готовности детей к обучению в школе, снижение тревожности при поступлении, обеспечение успешности перехода, создание преемственности ДОО и школы, повышение педагогической культуры родителей
спорткомплекс «Олимпийский» физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин»	ознакомительные экскурсии для детей и родителей, наблюдение детей за тренировками, встреча с тренерами, совместные семинары педагогов	создание условий для развития способностей детей, самореализации их личности, формирования интересов, укрепления здоровья, повышение профессиональной компетентности педагогов, обеспечение преемственности между учреждениями
дошкольные образовательные учреждения города	работа методических объединений: семинары, совещания, городские соревнования среди педагогов, детские соревнования	трансляция опыта, обмен опытом, повышение профессиональной компетенции педагогов, формирования у детей опыта участия в соревнованиях
Дельфинарий	экскурсии с просмотром программ	обогащение познавательной и эмоциональной сферы детей и взрослых, экологическое воспитание



выставки аквариумных рыб, других водных обитателей	экскурсии в рамках выходного дня	обогащение познавательной сферы, экологическое воспитание детей и взрослых
городской яхтклуб	экскурсии с просмотром занятий яхтсменов	расширение познавательной сферы
городские спортивные мероприятия: легкоатлетические кроссы, велосоревнования, лыжные гонки	Участие в мероприятиях	формирования у детей опыта участия в соревнованиях, развитие коммуникативных способностей

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе с оздоровительной работой ДОУ, в сочетании со всеми другими видами образовательной деятельности, с рациональным режимом.

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

##### **Технические характеристики плескательного бассейна:**

Длина: 6 м. Ширина: 3 м.

Глубина на мелком месте: 30–50 см (в зависимости от степени набора воды);  
на глубоком месте до 90 см.

Форма бассейна: овальная.

Уровень пола различный: при входе в ванну он выше, затем понижается.

В помещении бассейна оборудована система вентиляции.

Имеются отдельные раздевалки для девочек и мальчиков.

##### **Перечень имеющихся материалов и оборудования:**

###### **Спасательные средства:**

- шест 3 м
- шест с петлей

###### **Вспомогательные средства:**

Поддерживающие устройства:

- надувные круги
- нарукавники
- надувные игрушки

Игровой материал:

- игрушки (кораблики, рыбки, уточки)
- предметы тонущие («камешки-сюрпризы», «кристаллы», «буквы»)
- емкости для обливания (лейки, ведра)
- мячи резиновые среднего размера
- мячи пластмассовые 3-х цветов малого размера
- мячи надувные
- «жемчужное ожерелье»
- «брызгалки»
- «вожжи»
- «водяной баскетбол»
- «водяной волейбол»

###### **Специальное оборудование и инвентарь:**

- доски
- ласты
- лопатки
- нудлсы
- калабашки
- обручи горизонтальные

- обручи вертикальные
- свисток
- секундомер
- термометр комнатный
- термометр для воды

**Оборудование и инвентарь для массажа:**

- резиновые массажные коврики
- мячики для массажа

**Оборудование и инвентарь для дыхательных упражнений:**

- «ветродуй»
- мыльные пузыри

**Требования к предметно-развивающей образовательной среде.**

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

- содержательно-насыщенной (обеспечение игровой, познавательной, исследовательской и творческой активности детей),
- трансформируемой (возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, от интересов и возможностей детей),
- полифункциональной (предмет используется разными способами),
- вариативной (разнообразие материалов и оборудования, периодическая сменяемость игрового материала),
- доступной и безопасной (доступ детей к инвентарю согласно технике безопасности, надежности и безопасности его).

**3.2. Программно-методическое обеспечение.**

**Методические пособия.**

1. Воронова Е.К. «Программа обучение плаванию в детском саду» Детство-Пресс, 2010
2. Канидова В. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду. Московский институт повышения квалификации работников образования. 2000
3. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. М., Педагогическое общество России, 2006
4. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду» М., ТЦ Сфера, 2009
5. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников, Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2008
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: М.: Просвещение, 1991.
7. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать М., Айрис пресс, 2011
8. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. Раз, два, три, плыви... М., Обруч, 2010
9. Шакирова Р.Р. Обучение дошкольников плаванию. Набережные Челны, 2010
10. Яшагина Н.В. Программа обучения плаванию дошкольников «Капелька». Набережные Челны, 2009

**Наглядно-дидактические пособия.**

1. Карточки «ОРУ в воде»

### 3.3. Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию.

Обучение плаванию детей по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании МБДОУ № 54 «Искорка». Образовательная деятельность по плаванию проходит в первую половину дня, в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра (согласно п. 13.9 СанПиН 2.4.1.2731-10). Непосредственно перед посещением бассейна детей осматривает медицинская сестра бассейна.

Согласно п. 13.7. СанПиН 2.4.1.2731-10 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.

Дети при посещении бассейна должны при себе иметь полотенце, сменные чистые плавки, купальник (плавки), шапочку и очки для плавания, халат, резиновую обувь. До начала занятия дети принимают душ с мылом.

#### Длительность ООД по плаванию в разных возрастных группах в течении года. (СанПиН» 1.2.3685-21)

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин. (без учета времени на проведение гигиенических процедур)	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2	8-10	от 15 до 20	от 30 до 40
Средняя	2	10-12	от 20 до 25	от 40 до 50
Старшая	2	10-12	от 25 до 30	от 50 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	от 30 до 35	От 50 до 70

#### Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах.

Возрастная группа	развлечение	праздник	Длительность, развлечение/праздник, мин.
Вторая младшая	1 раз в месяц	-	15-20 мин
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20/ 45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30/ до 60 мин
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40/ до 60 мин

#### Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе (в холодный период года).

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха в зале	Температура воздуха в	Глубина бассейна (м)
-------------------	------------------	----------------------------	-----------------------	----------------------

		с чашей бассейна	раздевалке	
Вторая младшая	+ 30... +32	Не менее +29	Не менее +25	0,4-0,5
Средняя	+ 30... +32			0,7-0,8
Старшая	+ 28... +30			0,8
Подготовительная к школе	+ 28... +30			0,8

### **Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию.**

- ежедневная смена воды, анализ качества воды;
- соблюдение температурного режима воды и воздуха;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- дезинфекция помещений и оборудования;
- освещение и проветривание помещения.

### **3.4. Обеспечение безопасности ООД по плаванию.**

#### **Правила обеспечения безопасности ОД для инструктора по плаванию.**

- Знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.
- Образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, отвечающих требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не проводить образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

#### **Правила техники безопасности при посещения бассейна для детей.**

- Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, резиновой шапочки, резиновых шлепок, полотенца.
- Обувь снимать около входной двери.
- Аккуратно размещать свои вещи на вешалке.
- В бассейн не надевать украшения.
- Перед заходом в воду тщательно помыться в душе с мылом. Затем надеть купальные вещи.
- Передвигаться в бассейне только по резиновым коврикам.

- Входить в воду и выходить из воды только с разрешения инструктора по плаванию.
- Запрещается прыгать с бортика бассейна.
- При спуске в воду и выходе из воды обязательно держаться за поручень двумя руками. Входить и выходить из воды в порядке очереди, не толкаясь и не торопясь.
- Во время купания без особой надобности не разговаривать, во избежание попадания воды в рот.
- Внимательно слушать и выполнять все требования инструктора по плаванию.
- Не баловаться, не сталкиваться с другими детьми.
- Запрещается загрязнять воду.
- Почувствовав недомогание, немедленно сообщить взрослым.
- Не портить спортивный инвентарь.
- После купания снять сырые вещи, тщательно вытереться полотенцем, самостоятельно одеться.
- При выходе не забыть забрать с собой сырые вещи.
- Перемещаться в группу и из группы только шагом.

### 3.5. Календарно- тематический план ООД по плаванию.

**Модель календаря событий с сентября по май (из комплексно-тематического планирования ДОУ).**

Месяц	Событие, темы.
Сентябрь	До свидания, лето, здравствуй, детский сад! Осень. Я в мире человек. Мой дом, мой город. Я и моя семья. День знаний (со средней группы).
Октябрь	Неделя здоровья. Я вырасту здоровым.
Ноябрь	День народного единства. Мой дом. Мой город, моя страна (со средней группы). Моя планета (с подготовительной группы).
Декабрь	Новый год.
Январь	Зима.
Февраль	День защитника Отечества.
Март	8 марта - Международный женский день. Знакомство с народной культурой и традициями.
Апрель	Весна.
Май	День Победы. Лето. До свидания, детский сад! Здравствуй, школа! (подготовительная группа)

Тематическое планирование ООД по плаванию составляется, исходя из комплексно-тематического планирования ДОУ, особенностей ООД в бассейне.

месяц	№ п/п	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
сентябрь	1	До свидания, лето.	До свидания, лето.	День Знаний.
	2	Здравствуй, осень (сезонные изменения в природе).	Осень (сезонные изменения в природе, времени сбора урожая).	Осень.

	3	ЭРС	ЭРС	ЭРС
	4	тренировочное	тренировочное	тренировочное
октябрь	1	Осень.	Я вырасту здоровым (положительная самооценка)	тренировочное
	2	ЭРС	тренировочное	Животные Татарстана.
	3	Я добрый и хороший.	Я вырасту здоровым (плавание укрепляет здоровье)	Набережные Челны – город на Каме.
	4	Правила дорожного движения.	ЭРС	ЭРС
ноябрь	1	Мой город, моя страна (улицы родного города, ПДД)	Мы живем в России. Мы дружим.	День народного единства. Мы дружим.
	2	тренировочное	тренировочное	Мы разных национальностей. Мы дружны. ЭРС
	3	Поздняя осень. Скоро зима.	Поздняя осень.	Поздняя осень.
	4	ЭРС	ЭРС	тренировочное
декабрь	1	Зима.	Зима.	Зима.
	2	ЭРС	Мой веселый мячик.	тренировочное
	3	Новогодний хоровод.	Новогодний хоровод.	Новогодний хоровод.
	4	Резвый мячик.	ЭРС	ЭРС
январь	1	-	-	-
	2	Зима.	Зима.	Зима.
	3	тренировочное	тренировочное	тренировочное
	4	ЭРС	ЭРС	ЭРС
февраль	1	тренировочное	тренировочное	Круговая тренировка.
	2	Мы моряки.	Мы моряки.	Мы моряки.
	3	День защитника Отечества.	День защитника Отечества.	День защитника Отечества.
	4	ЭРС	ЭРС	ЭРС
март	1	8 марта.	8 марта.	8 марта.
	2	Весна.	Плавает -не плавает.	Воздух – причина непотопляемости.
	3	Устное народное творчество.	тренировочное	тренировочное
	4	НРК.	Народное творчество (поделки, песни, стихи). НРК.	Творчество народа – игрушки, одежда, стихи. НРК.
апрель	1	тренировочное	тренировочное	тренировочное
	2	День космонавтики.	День космонавтики.	День космонавтики.
	3	Весна.	Весна.	Весна.
	4	ЭРС	ЭРС	ЭРС
май	1	День Победы.	9 мая - День Победы.	9 мая - День Победы.
	2	тренировочное	тренировочное	До, свидания, детский сад.
	3	тренировочное	тренировочное	тренировочное
	4	Скоро лето.	Здравствуй, лето.	Здравствуй, лето.

## **Литература.**

1. Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155. Зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный №30 384 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
2. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой). М.: Мозаика – Синтез, 2011г,
3. Шаехова Р.К. Региональная программа дошкольного образования. – Казань, РИЦ, 2012.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: М., «Просвещение», 1991.
5. Воронова Е.К.«Программа обучение плаванию в детском саду» Детство-Пресс, 2010
6. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. М., Педагогическое общество России, 2006
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983
8. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду» М., ТЦ Сфера, 2009
9. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников, Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2008
10. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать М., Айрис пресс, 2011
11. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. Раз, два, три, плыви... М., Обруч, 2010



