

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому направлению детей № 118 «Яблочко»

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МАДОУ
детский сад №118 «Яблочко»
_____ Юзекаева З.Р.
«___» _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» (плавание)
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

на 2025-2026 учебный год

Автор:
Инструктор по физической культуре
(обучение детей плаванию)
Садртдинова.Л.Ф

г. Набережные Челны
2025г

Анализ выполнения годового плана за 2024-2025 учебный год

Содержание образовательной деятельности выстраивали в соответствии с образовательной программой дошкольного образования, а также использовали парциальные программы по физическому воспитанию «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокиной раздел «Физическое развитие», Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с. (Растим детей здоровыми), Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду.- СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.

На 2024 – 2025 учебный год были поставлены следующие задачи:

1. Формировать интерес к занятию плаванию детей дошкольного возраста путем внедрения современных здоровьесберегающих технологий.
2. Совершенствовать работу по развитию двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости) и двигательных способностей (координации движений; дыхательных функций) у детей.
3. Продолжать взаимодействовать с семьей по формированию активной позиции в физическом развитии и воспитании ребенка.

Работа по реализации поставленных задач велась согласно индивидуальному годовому плану по следующим направлениям:

- Организационно-педагогическая работа.
- Методическая работа и взаимодействие с педагогами.
- Работа с детьми.
- Работа с родителями.

В рамках организационно-педагогической работы было сделано:

- оформление рабочей документации;
- проверка инвентаря к новому учебному году;
- проведение медико-педагогической оценки физического развития воспитанников;

Первая задача: Формировать интерес к занятию плаванию детей дошкольного возраста путем внедрения современных здоровьесберегающих технологий.

Процесс обучения детей начинается с экскурсии в бассейн. Весь спектр новых ощущений в водной среде — состояние «полувесомости», легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу — сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. Поэтому на первых занятиях дети, которые боятся воды — главные мои помощники: они достают игрушки с полки, кидают мячи в воду. Я не настаиваю на том, чтобы ребенок спустился в воду. Это он сделает на 2 или третьем занятии. Моя задача — умело придать позитивную окраску и поддержать интерес детей к дальнейшему обучению. Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Образные

выражения, сравнения с движениями животных и птиц, сказочные персонажи, бытовые жесты и умения - методические приемы, решающие как общие, так и частные задачи и направленные на понимание сущности изучаемого движения занимающимися любого возраста. Главное, чтобы образы были понятны маленькому ребенку, а изучаемые с их помощью движения стали более доступными. Например, ползаем как крокодилы, поплыли на лодочке, закрыли крышку коробочки, дуем на воду, как на горячий чай и т.п. Упражнения и задания детям носят закрепляющий момент и всегда опережают имеющийся у детей в данный момент уровень плавательных умений и навыков. Всегда чередуется нагрузка и отдых, используются различные виды упражнений. Основополагающий принцип обучения плавательным умениям и навыкам предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения в воде, которое он совершает. При выполнении упр. «Стрела» или спада в воду, уточняю у детей, почему руки должны быть впереди; почему нельзя нырять в незнакомом месте; что нужно сделать, чтобы проскользнуть как можно дальше и т.п. Структура занятий в бассейне отличается от физкультурных занятий тем, что в конце каждого занятия даётся время для самостоятельных игр. При этом дети находятся в постоянном движении, спонтанно чередуя нагрузки с отдыхом. Нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. В этот отрезок времени провожу индивидуальную работу с детьми по разучиванию или закреплению плавательных движений, а так же основных: учу прицеливаться, чтобы попасть мячом в корзину, принимать правильное исходное положение при метании предметов и т.д. Я постоянно стремлюсь к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому важно взаимодействие с воспитателями групп, которые вносят в календарные планы упражнения, наблюдения и беседы, способствующие изучению материала, который я позже буду использовать на занятии в бассейне. Например, после завтрака на столе остались крошки. Как их убрать со стола, какое положение примет кисть при таком движении? Именно наклонное — как при выполнении гребка. Или во время игры в песочнице нужно показать детям, как лучше сгребать песок, как захватить его побольше и продвигать по дуге, зигзагообразно, по другим траекториям одной и обеими руками одновременно, удерживая кисть в наклонном положении. Или зимой на прогулке, предложить сдуть снежинку с ладони — это совсем нетрудно, стоит лишь легонько на нее дунуть. А теперь положите на ладонь небольшой снежок или льдинку и тоже попробуйте сдуть. В этом случае дунуть придется гораздо сильнее, энергичнее, только тогда снежок (льдинка) упадет с ладони. Именно так нужно выполнять выдох на занятиях плаванием. На прогулке летом можно сорвать одуванчик и с помощью сильного выдоха попытаться сдуть все пушинки и т.п. Так же воспитатели групп знакомят детей с правилами поведения в бассейне в картинках, с последовательностью подготовки к занятию. По аналогии со знаками дорожного движения, были разработаны запрещающие и разрешающие знаки, которые дети рассматривают перед занятием в бассейне.

По итогам реализации данной задачи можно сделать вывод, что используемые методы и приемы повысили интерес детей к занятиям по плаванию. Однако я считаю необходимым продолжить работу с детьми и формировать интерес к занятиям. В связи с этим на следующий учебный год поставила перед собой следующую задачу:

Укрепление и сохранение здоровье детей, используя традиционные и нетрадиционные игровые технологии для развития плавательных навыков.

Вторая задача. Совершенствовать работу по развитию двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости) и двигательных способностей (координации движений; дыхательных функций) у детей. Для решения поставленной задачи использовала упражнения на развитие силу дыхания, на формирование умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох. Для этого используются разнообразные подготовительные упражнения – сдувание с ладони пушинок, бумажных снежинок и т.д. (на сухом плавании). Затем на каждом занятии дуем на «лодочки» пластмассовые шары, другие игрушки. Дети учатся различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании способом кроль. Воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Использовала различные игровые упражнения, позволяющие преодолевать водобоязнь: погружение под воду с передвижением по дну; всплывание и лежание на воде; выдох в воду, открывание глаз в воде; скольжение по воде, впрыгивание в воду и ныряние и т. д. ; Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде: «Гигантские шаги», «Лодочка», «Краб», «Рак», «Рыбы и сети», «Морские змеи» и т. д. ;

Игры, способствующие овладению навыком всплывания: поплавок, медуза, пятнашки с поплавками, волчок и т. д.;

Игры, способствующие овладению навыком дыхания: «У кого больше пузырей?»; «Ваньки-встаньки»; «Поезд»; «Чья игрушка впереди?»;

Игры, способствующие овладению навыком скольжения: «Мина»; «Винт»; «Попади торпедой в цель»; «Дельфины на охоте».

Для решения поставленных задач по годовому плану ДОУ проводились оздоровительные праздники:

спортивно-музыкальное развлечение: «Юлда йөрсән уяу бул, юл кагыйдэләрен нык бел!», «День эколят», «Сабантуй», «День олимпийских игр»

Развлечения в бассейне: «Письмо от Деда Мороза» (для средних групп), «Морские эстафеты» (для старших групп), «Школа пиратов» (для подготовительных групп)

Консультации с педагогами ДОУ:

«Плавание – как важнейшее средство оздоровления»,

«Чтобы дети не болели»,

«Виды закаливания», «Мир воды» и т. д.

Я считаю, что основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической и психофизической подготовки, поэтому на 2025-2026 учебный год поставила перед собой задачу: Продолжать развивать двигательные качества, а также потребность быть здоровым через формирование и закрепление умений и навыков: закаливания; физической культуры; культурно-гигиенических.

Третья задача: Продолжать взаимодействовать с семьей по формированию активной позиции в физическом развитии и воспитании ребенка.

Для достижения максимального эффекта в укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и жизненно важных двигательных, плавательных умений у детей, развитии физических качеств, свою работу строю по принципу единства с семьей. Взаимодействие с семьями воспитанников позволяет повысить педагогическую

компетентность родителей, объединить усилия ДООУ и семьи в вопросах физического воспитания. Для реализации данной задачи в течение года было проведено ряд консультаций с родителями:

- «Плавание – это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык!»
- «Значение занятий по плаванию для укрепления организма человека»
- «Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздух, солнце, вода»
- «Преодоление страха в воде»

Проведены следующие спортивные праздники и развлечения:

- развлечение посвященный Дню защитников отечества,
- «А, ну-ка мамы»
- конкурс на лучшую пластиковую подделку «Вторая жизнь для пластика»
- выступления на родительских собраниях во всех группах детского сада;
- проведение открытых занятий;
- оформление информационно-наглядных материалов для родителей в родительские уголки групп (закаливание детей в летний период);
- индивидуальные консультации;

Участие педагогических советов: выступление «Особенности оздоровительной работы через плавание: проблемы, пути решения», «Подготовка итогов работы за год»

Однако в связи с тем, что проблема физического воспитания является одним из актуальных в наше время, а также в связи с высоким спросом и интересом родителей к физическому воспитанию в семье, считаю необходимым продолжить работу в этом направлении и поставить перед собой на следующий учебный год следующую задачу: Способствовать формированию о ЗОЖ, видах спорта привлекая семьи воспитанников.

В течение учебного года, с целью обогащения своего опыта работы принимала активное участие в рамках:

- Городского семинара для воспитателей полилингвальных групп на тему «Современные подходы к образовательной деятельности в дошкольном образовательном учреждении в условиях полилингвальной среды», осталык-дэреслере «Мэктэпкэчэ белем бирү учреждениялэрэндэ «Иммерсив театр» эшчэнлеген кулланып балаларның сөйләм һәм ижади мөмкинлекләрен үстерү»
- регионального семинара «Приобщение дошкольников к истокам национальной культуры, традиционным культурным ценностям как основа духовно-нравственного воспитания», «Карусель» уен платформасы»
- приняла участие в проведении тематического мероприятия совместно с Прикамским ТУ Минэкологии РТ по теме “День эколят”;
- Опубликовала статью во Всероссийском научно-образовательном журнале «ВЕСТНИК дошкольного образования» «Body percussion» (телесная перкуссия) как нетрадиционный метод оздоровления и формирования межполушарной связи детей дошкольного возраста».
- Опубликовала статью в региональном методическом сборнике «Приобщение дошкольников к истокам национальной культуры, традиционном культурным ценностям как основа духовно-нравственного воспитания» г. Мамадыш
- Методическое пособие Института развития образования РТ «Современные образовательные практики: интеграция образовательных областей в организованной образовательной деятельности ДОО»
- Публикация на сайте Всероссийского журнала «Дошкольник РФ»

Являюсь участником творческой группы по разработке и реализации проектов в рамках конкурсно-грантовой деятельности.

Результаты воспитанников

По итогам детской городской Спартакиады «Первые шаги к ГТО» в рамках МО № 5 стали победителями и заняли почетное 2 место среди девочек.

-Победители городских соревнований по плаванию среди ДОУ города

Вывод: У детей развиты двигательные способности: гибкость, мышечная сила, скользят на спине, закрепляют выдох в воду; дети хорошо ориентируются в пространстве, задерживают дыхание, согласовывают работу рук и ног, выполняют поворот в скольжении на груди. Освоили основные навыки плавания, развили физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.), воспитали умение владеть своим телом в непривычной среде, воспитали привычку и любовь к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, способствовали к оздоровлению организма, сформировали гигиенические навыки, воспитывали мышечно-интеллектуальную радость в процессе занятий, формировали основы двигательной культуры и обеспечение оптимального уровня физической подготовленности с учётом возможностей и состояния здоровья детей, формировали положительные привычки и элементарные навыки здорового образа жизни, развивали потребность быть здоровым через формирование и закрепление умений и навыков: закаливания, физической культуры, культурно-гигиенических, развивали двигательные качества.

Таким образом, исходя из всего выше сказанного, на новый 2025-2026 учебный год были поставлены следующие задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровье детей, используя традиционные и нетрадиционные игровые технологии для развитие плавательных навыков.
2. Продолжать развивать двигательные качества, а также потребность быть здоровым через формирование и закрепление умений и навыков: закаливания; физической культуры; культурно-гигиенических.
3. Способствовать формированию о ЗОЖ, видах спорта привлекая семьи воспитанников.

ПЛАН РАБОТЫ.

№ п/п	Форма и содержание работы	Срок выполнения	Примечания: возрастные группы, взаимодействия персоналом ДОУ и родителями
I. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми			
1.	Организованная образовательная деятельность	1 занятие еженедельно, в течение всего года	Группы дошкольного возраста, совместно с воспитателями
2.	Диагностика физического развития и	Октябрь	Группы дошкольного

	физической подготовленности воспитанников		возраста, совместно с воспитателями и мед.сестрой
3.	Развлечение «Волшебное озеро» (2 мл.гр и ср.гр)	Ноябрь	Воспитанники младших и средних групп
4.	Эстафеты «Быстрые и ловкие» (старшие и под.гр)	Декабрь	Воспитанники старших и подготовительных групп, совместно с воспитателями
5	Конкурс «Правила безопасного поведения детей на воде и на льду».	ноябрь	Группы дошкольного возраста, совместно с родителями и воспитателями.
7.	Закаливание: проветривание помещений, обеспечение температурного режима, ходьба босиком, использование дорожек здоровья, контрастный душ и обтирание.	В течение года	Группы дошкольного возраста, совместно инструктором по плаванию и мед. сестрой.
8.	Индивидуальное занятие	В течение года	Группы дошкольного возраста
9.	Коррекционная работа	В течение года	Группы дошкольного возраста

II. Работа с родителями

1.	Участие в родительских собраниях	В течение года	Группы дошкольного возраста, совместно с воспитателями
2.	- Консультации: «Плавание – это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык!» «Значение занятий по плаванию для укрепления организма человека» - Основные виды движений в воде «Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздух, солнце, вода» «Преодоление страха в воде» - Плавание в бассейне, как одно из направлений в сохранении и укреплении здоровья воспитанников	В течение года	инструктор по плаванию совместно с родителями
3.	Индивидуальные беседы, консультации. по текущим вопросам	В течение года	инструктор по плаванию совместно с родителями

	и просьбам родителей.		
4.	«Плаваем, играем – здоровье укрепляем» (для средних групп), «Плавание – крепость здоровья» (старшие группы), «Значение плавания в физическом развитии детей» (подгот. группы)	сентябрь	инструктор по плаванию
5.	Памятки для родителей в группы «По укреплению здоровья детей», «Как быстро приучить ребенка не бояться воды», «Основные виды движений в воде»	Октябрь - Апрель	инструктор по плаванию
6.	Подготовка и размещение информации в родительские уголки: «Играя – учим плавать», «Как быстро приучить ребенка не бояться воды», «Основные виды движений в воде»	В течение года	инструктор по плаванию
7.	Индивидуальные рекомендации и консультирование родителей одаренных детей (раздаточный материал, брошюры)	В течение года	
8.	Показ итоговое занятие для родителей «Результаты и достижение детей»	Май	инструктор по плаванию

III. Работа с социумом

1.	Участие группы детей в соревнованиях «Веселые старты»	Октябрь	Инструктор по плаванию и инструктор по физической культуре
2.	Участие детей в городских соревнованиях по плаванию	Апрель	Инструктор по плаванию и инструктор по физической культуре, группы дошкольного возраста совместно с родителями

Работа с педагогами

1.	Участие педагогических советах : выступление «Особенности оздоровительной работы через плавание: проблемы, пути решения», «Подготовка итогов работы за год»	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп
2.	Участие в родительских собраниях	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп
3.	Провести индивидуальные беседы в воспитателями. «Подготовка	Сентябрь	Воспитатели всех возрастных групп

	воспитателях к занятиям по плаванию», «Закаливание организма по средствам использования упражнений и игр на воде».		
4.	Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей.	Октябрь	Воспитатели всех возрастных групп
5.	Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «Мы веселые Лягушки!»	Ноябрь	Воспитатели млад. и сред. групп инструктор по плаванию
6.	Совместно с воспитателями групп подготовить водноспортивный праздник в бассейне «Кто быстрее?»	Декабрь	Воспитатели старш. и подг. групп инструктор по плаванию
7.	Индивидуальные консультации для воспитателей «Дыхательные упражнения на суше и в воде с задержкой дыхания». «Основные виды движений в воде».	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп
9.	Участие в массовых соревнованиях города: «Кросс нации», «Лыжня России», «Плавание» (соревнование «Спартакиады»), «Теннис», «Волейбол».	В течение года	Инструктор по плаванию

V. Информационно-методическая работа

1.	Подбор консультативного материала в уголки для родителей	В течение года	всех возрастных групп, инструктор по плаванию
2.	Разработать рабочую программу, составить перспективный и календарный план работы с детьми в соответствии с ФОП ДО	Август.	инструктор по плаванию
3.	Проработать методическую литературу в соответствии с ФОП ДО	В течение года	инструктор по плаванию
4.	Изготовить нестандартного оборудования для плавания	В течение года	инструктор по плаванию
5.	Приобретение нового спортивного инвентаря: мячи, надувные круги, нарукавники, тонущие игрушки, плавающие игрушки	В течение года	инструктор по плаванию
6.	Изготовить пособия для развлечений и праздников	В течение года	инструктор по плаванию
7.	Вносить изменения в календарных планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребенка	ежемесячно	инструктор по плаванию

	и его индивидуальных особенностей		
VI. Повышение уровня квалификации			
1.	-Самообразование по теме: «Использование элементов синхронного плавания и аквааэробики в обучении детей дошкольного возраста по плаванию».	В течение года.	инструктор по плаванию
2.	- Выступления на семинарах и конференциях города и региона.	В течение года.	инструктор по плаванию