

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 72"*

**Принята**  
на педагогическом  
совете  
протокол № 1 от  
31.08.2023 г.

**Согласована**  
на заседании Совета  
родителей МБДОУ «Детский  
сад № 72»  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**Утверждена**  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №72»  
№ 77 от 20.06.2023 г.

**Рабочая программа по освоению детьми дополнительной общеразвивающей программы по обучению детей дошкольного возраста плаванию «Юный пловец» на 2023-2024 учебный год.**

*г. Каменск- Уральский  
2023г.*

## Содержание:

### *1.Целевой раздел*

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	4
1.1.3. Значимые характеристики разработки и реализации программы дополнительного образования. Возрастные особенности детей.....	6
1.2. Планируемые результаты.....	7
1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы.....	7
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.....	11
<i>2. Содержательный раздел.....</i>	<i>15</i>
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области, вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.....	15
2.2. Образовательная деятельность разных видов и культурных практик.....	19
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	19
2.4. Образовательная деятельность по коррекции нарушений развития детей.....	21
2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	23
2.6. Комплексное планирование образовательной деятельности по возрастам.....	25
<i>3. Организационный раздел.....</i>	<i>41</i>
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.....	42
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	42
3.3. Кадровые условия реализации Программы.....	43
3.4. Материально-техническое обеспечение Программы.....	43
3.5. Планирование образовательной деятельности.....	45
3.6. Режим и расписание занятий.....	48
3.7. Перечень нормативных и нормативно-методических документов.....	50
3.8. Перечень литературных источников.....	51

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка.**

#### **1.1.1. Цели и задачи.**

Задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (№52-ФЗ (редакция, действующая с 1 января 2022 года), СанПиН 2.4.3648-20, Приказ МО «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (п.1.6., 2.6)., а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами.

Рабочая программа по освоению общеразвивающей программы дополнительного образования по обучению плаванию "Юный пловец" имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

**Цель Программы:** формирование здорового образа жизни у обучающихся, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в целом, и к плаванию, в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

#### **Задачи Программы**

##### **Обучающие:**

- Совершенствовать умение держаться на воде без посторонних предметов;
- Обучать основным техникам плавания: кроль на спине, кроль на груди, брасс.

##### **Развивающие:**

- Способствовать всестороннему развитию занимающихся;
- Способствовать развитию физических качеств.

##### **Воспитательные:**

- Способствовать формированию у занимающихся стремления к систематическим занятиям физической культурой;
- Способствовать воспитанию культуры движений.

#### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1. *Поддержка разнообразия детства.*

Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. *Сохранение уникальности и самооценности детства* как важного этапа в общем развитии человека. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. *Позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей/законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам.

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. *Сотрудничество Организации с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах. Такие как родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации, оформление визуального ряда путем создания информационных стендов, папок, приглашение родителей на дни открытых дверей, итоговые занятия, развлечения, создание памяток.

7. *Сетевое взаимодействие с организациями* социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Удовлетворение особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости.

8. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм

активности. Для реализации этого принципа проводится регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: Физическое развитие тесно связано с познавательным развитием (свойства воды), с речевым и социально-коммуникативным (взаимодействие детей и взрослых) и т.п. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей дошкольного возраста.

12. *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.* Программа оставляет право выбора способов достижения целей, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения.

### ***1.1.3. Значимые характеристики разработки и реализации программы дополнительного образования. Возрастные особенности детей.***

В нашем детском саду функционирует плавательный бассейн размером 8м на 3м, глубиной до 100 см. Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста.

**Первый год обучения. 2 младшая группа (3-4 года).** Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в

произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

**Второй год обучения. Средняя группа (4- 5 лет).** У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переклички детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводные упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3- 4 раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

**Третий год обучения. Старшая группа (5-6 лет).** В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать

приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

**Четвёртый год обучения. Подготовительная к школе группа (6-7 лет).** В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способом брасс. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий)

## **1.2. Целевые ориентиры (Планируемые результаты освоения программы)**

Требования ФГОС ДО к результатам освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Настоящие требования являются ориентирами для:

а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;

б) решения задач:

-анализа профессиональной деятельности;

-взаимодействия с семьями;

в) изучения характеристик образования детей в возрасте от 3 до 7 лет;

г) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:***

➤ ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в игровой, двигательной, коммуникативной деятельности; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

➤ ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

➤ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

➤ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

➤ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

➤ ребенок обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка. Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни речевого, познавательного и социального развития личности. Поэтому целевые ориентиры программы дополнительного образования, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья, должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы:**

*1 год обучения (дети 3-4 лет)*

1. Знакомы с правилами поведения на воде.
2. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются.
3. Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс).
4. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой.
5. Могут открывать глаза в воде.
6. Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо



полностью в воду.

7. Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лёжа на руках на суше и в воде

*2 год обучения (дети 4-5 лет)*

1. Знакомы с разнообразными способами плавания. Понимают значение плавания. Знают правила поведения в бассейне (на воде).

2. Уверенно погружаются в воду с головой.

3. Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.

4. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз.

5. Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.

6. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде.

7. Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лёжа на груди у опоры.

8. Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперёд на суше и в воде, на месте и в ходьбе.

9. Плавают удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.

*3 год обучения (дети 5-6 лет)*

1. Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.

2. Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу».

3. Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине.

4. Освоили дыхание с поворотом головы в сторону.

5. Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.

6. Умеют скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.

7. Стремятся проплыть всё большие и большие расстояния.

*4 год обучения (дети 6-7(8) лет)*

1. Знают правила безопасности на воде. Имеют представления о технике плавания.

2. Совершенствуют все ранее приобретённые навыки и умения.

3. Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду.

4. Совершенствуют дыхание, с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.

5. Плавают кролем на груди с полной координацией.

6. Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.

7. Умеют плавать на спине. Согласовывают полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая всё большие расстояния.

8. Умеют выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.

9. Учатся скольжению, работая руками, ногами брассом, согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.

10. Учатся плавать брассом в полной координации.

11. Развит энергичный и продолжительный выдох в воду.

12. Плавают на груди, выполняя движения ногами дельфином.

13. Плавают в ластах, в маске, с трубкой.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

### **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Программа не предусматривает оценивание качества образовательной деятельности на основе достижения детьми планируемых результатов, представленных в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры, представленные в рабочей программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

В программе предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- карты развития ребенка.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (октябрь, апрель). Система оценки качества реализации рабочей программы обеспечивает участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполняет свою основную задачу – обеспечивать развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями ФГОС ДО.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:  
- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по программе.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Казаковцевой Т.И. (1994).

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмываемая краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

**Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.**

Возрастная группа	Задача
II младшая 3-4 года	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя 4-5 лет	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая 5-6 лет	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить по ней, выполнять плавательные движения руками и ногами, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

**Контрольное тестирование (младший возраст)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Пряжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

**Контрольное тестирование (средний возраст)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в	Упражнения в паре «на буксире».

воде	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

### Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплыwanie тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

### Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплыwanie «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

Система оценки качества предоставляет педагогам материал для рефлексии своей деятельности и для серьезной работы над программой, которую они реализуют. Результаты оценивания качества образовательной деятельности (приложение) формируют доказательную основу для изменений рабочей программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Важную роль в системе оценки качества образовательной деятельности играют также семьи воспитанников участвующие в оценивании образовательной деятельности.

## **2. Содержательный раздел.**

**2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области, вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы**

Требования ФГОС ДО к результатам освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Содержание программы направлено на обеспечение развития личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей.

1) Описание модуля образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области "Физическое развитие" образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами рабочей программы образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами рабочей программы.

2) Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов. Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности. Любые формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы осуществляются с учетом принципов и подходов рабочей программы и обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

Содержание программы отражает аспекты образовательной среды:

- предметно-пространственная развивающая образовательная среда;
- характер взаимодействия со взрослыми;
- характер взаимодействия с другими детьми;
- система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

**Образовательная область «Физическое развитие» (Плавание). Задачи образовательной деятельности.**

**Вторая младшая группа (3-4 года).**

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.

-Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды воздуха.

-Учить различным прыжкам в воде.

-Делать попытки лежать на воде.

-Учить простейшим плавательным движениям ног.

**Гигиенические навыки:** пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** соблюдать основные правила поведения.

#### **Средняя группа (4-5 лет).**

-Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

-Продолжать знакомить со свойствами воды.

-Продолжать обучать передвижениям в воде.

-Учить погружаться в воду.

-Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.

-Обучать выдоху в воду.

-Учить открывать глаза в воде.

-Учить различным прыжкам в воде.

-Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.

-Учить выполнять плавательные движения ногами.

**Гигиенические навыки:** пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

#### **Старшая группа (6-7 лет).**

-Продолжать знакомить со свойствами воды.

-Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.

-Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.

-Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

-Научить выдоху в воду.

-Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.

-Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.

-Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.

-Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

**Гигиенические навыки:** самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.



**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

**Гигиенические навыки:** самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

**Формы, способы, методы и средства реализации образовательной области "Физическое развитие" с учетом возрастных, индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

#### **Методы обучения:**

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

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

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

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

#### **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. Простейшие спады и прыжки в воду:**

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

### **5. 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.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на

	него действие разных сил, развивают решительность, самообладание, мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде. работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное, правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, тесно взаимосвязан со всеми навыками.

## 2.2. Образовательная деятельность разных видов и культурных практик

Содержание программы реализуется в совместной деятельности педагогов и детей, а также через оптимальную организацию самостоятельной деятельности детей. Под *совместной деятельностью взрослых и детей* понимается деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Она отличается наличием партнерской позиции взрослого и партнерской формой организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности), предполагает сочетание индивидуальной, подгрупповой и групповой форм организации работы с воспитанниками. В ходе организации образовательной деятельности педагог опирается на субъективный опыт ребенка, его интересы, склонности, устремления, индивидуально-значимые ценности, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым малышом.

Ребенку предоставляется возможность максимально использовать свой собственный, уже имеющийся опыт, личностно-значимый для него, а не просто безоговорочно принимать («усваивать») все, что сообщает ему педагог. Педагог и ребенок выступают как равноправные партнеры, носители разнородного, но одинаково необходимого опыта. Основной замысел личностно-ориентированного общения состоит в том, чтобы раскрыть содержание индивидуального опыта ребенка, согласовать его с задаваемым и тем самым добиться личностного освоения нового содержания. При реализации задач образовательной деятельности профессиональная позиция педагога состоит в заведомо уважительном отношении к любому высказыванию малыша по содержанию обсуждаемой темы. Непосредственно образовательная деятельность в дошкольном возрасте реализуется через организацию вида детской деятельности - двигательной или ее интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения программы и решения конкретных образовательных задач.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются с положениями действующего СанПиН.

## 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в *свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам*. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно

в конце занятия по плаванию. В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд *общих требований*:

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

### ***Способы поддержки и развития детской инициативы:***

#### ***Младший возраст 3-4 года***

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
  - рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
  - отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
  - всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
  - помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
  - способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
  - не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
  - учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
  - уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
  - создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность;
  - всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

#### ***Средний возраст 4-5 лет***

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;

- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли.
- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глаза на глаз, а не перед всей группой;
  - не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
  - обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
  - побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
  - читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку

### ***Старший возраст 5-6 лет***

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

### ***Подготовительный к школе возраст 6-7 лет***

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п.
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;

## **2.4. Образовательная деятельность по коррекции нарушений развития детей.**

Для получения качественного образования детьми с ОВЗ создаются условия для социальной адаптации детей, оказание коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для детей методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению дошкольного

образования, а также социальному развитию детей.  
***Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.***

В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности особое внимание уделяется профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес.

При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Нарушения осанки - это нарушение развития костно-мышечного аппарата. На фоне этого дефекта могут развиваться такие заболевания как сколиоз, кифоз, деформации скелета неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Формирование осанки процесс длительный и завершающийся только к 20 годам, в связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов.

В качестве основных *задач коррекционной работы* выдвигаются :

- содействие правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка;
- укрепление связочно-суставного аппарата, мышц спины и брюшного пресса;
- обучение детей правильной постановке стоп при ходьбе;
- воспитание и закрепление навыка правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными возможностями и состоянием здоровья ребёнка;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни ребёнка.

При реализации программы "Юный пловец" плавание выступает как основная форма оздоровительно развивающей работы с детьми. Физические упражнения являются лучшим средством при профилактике плоскостопия, изменений осанки. Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки.

При плоскостопии необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели стопы и пальцев, мышцы, поворачивающие стопу подошвой внутрь. Все эти упражнения достаточно просты и доступны детям:

- ходьба попеременно на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, с поджатыми внутрь пальчиками;
- упражнения в ходьбе и беге в игровой форме (ходить на носках с движением рук, как птицы летают, ходить на наружных краях стоп, как мишка косолапый);

- ходьба по массажным дорожкам, коврикам с рельефными поверхностями;
- дыхательные упражнения.

Для формирования правильной осанки проводятся:

- игровые упражнения, имитационные, подражательные движения "Вырасту большой", "Деревья качаются", "Растягивание пружины", "Лыжник", "Зайчик", "Конькобежец", "Кошка" и другие;
- общеразвивающие упражнения;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры (ходьба по черте, влезание в обруч, ходьба на носках с движением рук);
- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины, туловища;
- упражнения на само вытяжение;
- упражнения на закрепление навыков правильной осанки, сохранение правильного положения ребенка при ходьбе, беге;
- упражнения в сведении лопаток (растягивание пружины, сгибание рук к плечам, отведение палки, обруча за спину, отведение рук назад, хлопки за спиной);
- плавание как эффективное средство профилактики и исправления опорно двигательного аппарата. Плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц.

**Инструктор по физической культуре:** работает над развитием мелкой и общей моторики детей, формирует у них правильное дыхание, проводит коррекционную гимнастику по развитию умения напрягать или расслаблять мышечный аппарат, развивает у дошкольников координацию движений. Таким образом, данный специалист решает базовые задачи сохранения и укрепления общего физического здоровья дошкольников, обеспечивает формирование кинетической и кинестетической основы движения, создает необходимые условия для нормализации мышечного тонуса ребенка.

## **2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников**

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние. 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.

### **Задачи:**

- 1) формирование психолого - педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни МБДОУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

### **Система взаимодействия с родителями включает:**

- ознакомление родителей с результатами освоения детьми образовательной программы по плаванию;
- ознакомление родителей с содержанием работы МБДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на консультациях и открытых занятиях.

### **Степень эффективности сотрудничества обусловлена:**

- положительной установкой взаимодействующих сторон на совместную работу, осознанием ее целей и личностной заинтересованностью;
  - совместным планированием, организацией и оценкой результатов образовательного процесса; свободой выбора участников деятельности.
- Укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия различных социальных институтов (детский сад, семья, общественность) обеспечивает благоприятные условия жизни и воспитания обучения ребенка, развития его личности. Наиболее полезный и эффективный стиль воспитания в обобщенной форме может быть сформулирован как сочетание тёплого эмоционального отношения к детям (моральная поддержка, преобладание поощрительных воздействий над запретами и наказаниями) с чётко определёнными правилами поведения, в пределах которых предоставляется достаточный контроль для личной инициативы. В основе взаимодействия детского сада и семьи лежит сотрудничество, т.е. совместное определение целей деятельности, совместное планирование предстоящей работы, совместное распределение сил, средств, предмета деятельности во времени в соответствии с возможностями каждого участника, совместный контроль и оценка результатов работы, а затем и прогнозирование новых целей, задач и результатов.

**Сотрудничество предполагает не только взаимные действия, но и взаимопонимание, взаимопознание, взаимовлияние.** Мы понимаем, что чем лучше знают и понимают партнеры друг друга, тем больше у них возможностей для формирования положительных личностных и деловых отношений, для того чтобы прийти к согласию, договориться о совместных действиях. Инициаторами установления сотрудничества являются педагоги, поскольку они профессионально подготовлены к образовательной работе, а, следовательно, понимают, что ее успешность зависит от согласованности и преемственности в воспитании и обучении детей.

### **Подходы к взаимодействию с родителями:**

- Родители рассматриваются, как важный фактор в улучшении перспектив развития детей.
- Родители не только не мешают и не препятствуют работе педагогов, а наоборот, могут способствовать быстрым успехам, могут овладеть новыми навыками, руководствуясь сильным желанием помочь своим детям.
- Родители имеют право на информированность и обращение к педагогам детского сада за советами с тем, чтобы эффективнее влиять на развитие своих детей.
- Родители являются субъектами организации, планирования и развития образовательной системы МБДОУ.

### **Показатели степени включения родителей в деятельность по реализации программы:**

1. Сформированность представлений родителей о сфере педагогической деятельности, т.е. наличие представлений:



- о нормативно-правовой базе системы дошкольного образования;
  - о возрастных и психологических особенностях развития ребенка дошкольного возраста;
  - о педагогической деятельности в целом;
  - о специфике работы с детьми дошкольного возраста;
  - об адекватных средствах и условиях развития ребенка;
  - об особенностях образовательного процесса в детском саду;
  - о предполагаемых и реальных результатах развития детей дошкольного возраста.
2. Владение необходимыми знаниями, практическими умениями и навыками воспитания и обучения детей дошкольного возраста.
  3. Степень проявления интереса к активному включению в планирование, организацию и оценку результатов образовательного процесса.
  4. Удовлетворенность образовательными услугами.

## 2.6. Комплексное планирование образовательной деятельности по возрастам.

### 3-4 года (младшая группа)

Месяц	№ Занятий	Содержание деятельности	Игровые упражнения
Октябрь	1,2	Ознакомление с помещениями бассейна и правилами поведения в нем. Обучить правильному входу в воду и выходу из нее по лесенке, движению по воде: свободно передвигаться по воде разными способами с различными положениями рук (держась за поручень).	«Дружная семейка» «Маленькие и большие ножки» «Хоровод»
	3,4	Продолжать обучать правильному входу в воду и выходу из нее по лесенке, движению по воде: свободно передвигаться по воде разными способами с различными положениями рук (держась за поручень).	«Дружная семейка» «Лодочки плывут» «Кто как ходит»
	5,6	Продолжать приучать детей самостоятельно входить и выходить из воды. Воспитывать безбоязненное отношение к воде: приучать детей окунаться и умываться, не вытирая лицо руками. Учить передвижению на руках по дну бассейна. Учить выполнять выдох перед собой в воздухе.	«Мы разные» «Ветерок» «Карлики и великаны» «Крабы и раки» «Носик утонул»
Ноябрь	7,8	Продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде: не бояться окунать лицо в воду, стоя на дне (держась за опору), выполнять движения руками производя брызги. Учить передвижению в воде шагом, бегом, прыжками самостоятельно (держась за поручень).	«Что можно, а что нельзя?» «Носик утонул» «Веселая прогулка» «Буря»
	9,10	Продолжать учить организованно входить в воду, окунаться и умываться. Учить передвижению в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.	«Три веселых братца» «Утка и утята» «Личико в воде» (игры с игрушками в воде)

	<b>11,12</b>	Приучать самостоятельно окунаться и умываться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Продолжать учить передвижению в воде шагом, бегом, прыжками. Учить приседать в воду до уровня пояса, груди, подбородка.	«Маленькие и большие ножки» «Волны на море» «Пять веселых лягушат» (игры с игрушками в воде)
	<b>13,14</b>	Продолжать учить опускать лицо в воду, стоя на дне самостоятельно (держась за бортик). Продолжать выполнять погружение в воду (до уровня пояса, груди, подбородка) самостоятельно и при поддержке преподавателя. Продолжать учить выполнять выдох на воду.	«Спасатели на воде» «Моем носики» «Дождик» «Островки» «Лягушка» «Быстрый мячик»
	<b>15,16</b>	Продолжать приучать не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Продолжать учить погружаться в воду с опорой и без (помощь преподавателя). Продолжать приучать опускать лицо в воду, стоя на дне. Учить выполнять выдох на воду. Учить работать ногами, как при плавании кролем.	«Рыбаки» «Спрячемся под воду» «Смелые ребята» «Лодочка плывет» «Фонтан»
	<b>17,18</b>	Продолжать приучать самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Продолжать выполнять передвижения в воде ранее изученными способами. Учить опускать лицо в воду, стоя на дне. Учить выполнять выдох на границе воды и воздуха.	«Найди свой домик» «Поймай воду» «Дождик» «Наша Таня» «Остуди»
декабрь	<b>19,20</b>	Продолжать учить погружаться в воду с головой, держась за бортик. Учить опускать лицо в воду, стоя на дне. Задерживать дыхание до 5-6. Продолжать развивать координацию движения в воде. Учить работать ногами, как при плавании кролем.	«Пустой домик» «Лягушата» «Пятнашки с мячом» «Пузырь»
	<b>21,22</b>	Продолжать приучать опускать лицо в воду, стоя на дне. Продолжать выполнять погружение в воду с головой с последующим выпрыгиванием из воды, держась за бортик. Учить проходить через обруч с задержанным дыханием.	«Резвый мяч» «Сердитая рыбка» «Водяной» «Два мороза»
	<b>23,24</b>	Продолжать приучать не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Продолжать учить погружаться с головой под воду с опорой и без. Учить опускать лицо в воду и открывать глаза в воде. Продолжать учить выполнять выдох на границе воды и воздуха. Учить принимать безопорное положение в воде, держась за бортик.	«Туннель» «Звезда» «Кто смелый?» «Водяные жуки» «Пузыри» (плавание на кругах)

Январь	25,26	Продолжать выполнять передвижения в воде ранее изученными способами. Учить опускать лицо в воду с последующим выдохом в воду. Продолжать учить опускаться под воду с задержанным дыханием. Закреплять понятие «большой» и «маленький». Смело опускать лицо в воду с последующим рассмотрением предметов на дне. Принимать безопорное положение на спине с доской.	«Мы веселые ребята» «Пузыри» «Сядь на дно» «Карлики и великаны» «Водолазы» «Льдина»
	27,28	Продолжать учить не бояться воды, ориентироваться в пространстве, различать цвета, продолжать развивать дыхание. Учить принимать безопорное положение в воде держась за трубу, с задержанным дыханием. Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем.	«Мой веселый звонкий мяч» «Морская звезда» «Фонтан» «Белые медведи»
	29,30	Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливаться. Закреплять умение проходить в обруч с задержанным дыханием. Продолжать учить выполнять вдох и продолжительный выдох в воду. Учить работать ногами как при плавании кролем.	«Мы веселые ребята» (Эстафеты с погружением)
Февраль	31,32	Учить бросать мяч двумя руками от груди и передавать его под водой. Закреплять понятия «один», «много». Учить отталкиваться от дна и принимать безопорное положение на воде (с поддержкой инвентаря: плавательные доски, круги, надувные мячи).	«Передай соседу мяч» «Собери и принеси» «Кто дальше?»
	33,34	Продолжать учить погружаться под воду с головой с задержанным дыханием, с последующим выпрыгивание из воды. Продолжать учить работать ногами как при плавании кролем, держась за бортик. Работа над дыханием. Выполнять «звезду», держась за трубу (самостоятельно, но с помощью педагога).	«Лягушата» «Фонтан» «Кто смелый?» «Звезда» «Пузыри» «Военные водолазы» «День и ночь»
	35,36	Продолжать учить ориентироваться в пространстве. Выполнять работу ног «кролем». Продолжать учить выполнять выдох в воду, погружаться в воду с головой с задержанным дыханием. Открывать глаза в воде с последующим рассмотрением предметов (цифр). Принимать безопорное положение на спине (с доской).	«Собери и принеси» «Фонтаны» «Сядь на дно и рассмотри» «Пятнашки» «Резвый мяч»
	37,38	Самостоятельно выполнять «звезду». Выполнять вдох опускать лицо в воду и выполнять выдох в воду. Учить доставать игрушки со дна бассейна. Продолжать учить отталкиваться от дна бассейна ногами и принимать безопорное движение.	«Ровным кругом» «Звезда» «Проскользни через обруч» «Водолазы»

Март	39,40	Учить детей передвигаться по дну бассейна шагом, выполняя вдох и выдох воду. Учить сочетать дыхание с работой рук (стоя на дне бассейна и в ходьбе). Продолжать учить принимать безопорное положение в воде на спине (с доской).	«Самолеты» «Корабли» «Лодки плывут» «Мышка в клетке»
	41,42	Продолжать учить отталкиваться ногами от дна бассейна. Учить нырять в обруч с задержанным дыханием. Учить передвигаться по дну бассейна парами, в колонне по одному. Учить отталкиваться от дна бассейна и принимать безопорное положение на спине (с доской).	«Пронырни» «Поезд» «Стойкий солдатик»
	43,44	Продолжать упражнять в ходьбе с гребковыми движениями руками. Учить принимать безопорное положение на спине. Совершенствовать навык лежания в воде на груди.	«Жили у бабуси два веселых гуся» «Толкаюсь о воду»
	45,46	Учить выполнять скольжение на груди, отталкиваясь ногами от стенки бассейна. Продолжать учить принимать безопорное положение в воде на спине. Учить расслаблять тело в воде. Задерживать дыхание до 8.	«Кто дальше?» «Звезда» «Кто дольше?» «Летает не летает»
Апрель	47,48	Продолжать учить нырять в обруч с задержанным дыханием. Открывать глаза в воде с последующим нахождением предметов. Учить чередовать вдох и выдох в воду в движении (шагом). Работа ног кролем с доской. Индивидуальная работа с детьми.	«Моторные лодки» «Достань клад» «море волнуется» «Вороны-вороны»
	49,50	Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	«Поплавок» «Звезда» «Буксир» «Торпеда»
	51,52	Учить принимать безопорное положение в воде на спине (поддержка педагога). Учить спрыгивать в воду. Погружаться под воду и проплывать под водой.	«Сердитая рыбка» «Рыбка в сетке» «Кто дальше?»
	53,54	Работа на дыханием. Работа ног кролем. Работа рук, стоя на дне бассейна и в движении (брасс, мельница) Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа с детьми.	«Солнышко и туча» «Пятнашки с мячом»

#### 4-5 лет (средняя группа)

Месяц	№ Занятий	Содержание деятельности	Игровые упражнения
Октябрь	1,2	Напомнить детям правила поведения в бассейне и правила личной гигиены. Продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде.	«Поезд в туннель» «Кто быстрее?» «Зайки, рыбки,

		Совершенствовать свободное передвижение в воде и прыжков: на двух ногах, руки на поясе; «паровозиком»; с переменной направления движения по сигналу; «змейкой».	птички» «Морской бой» «Светофор»
	<b>3,4</b>	Продолжать учить детей погружаться в воду с головой. Учить выполнять вдох-выдох в воду, задерживать дыхание. Ходьба в разных направлениях с заданием и без. Учить отталкиваться от дна бассейна двумя ногами. Обучать входить в воду соскоком.	«Нырни как рыбка» «Насос» «Мы веселые ребята» «Пузыри» «Сделай как я» «Дельфины»
	<b>5,6</b>	Обучать входу в воду соскоком. Продолжать учить открывать глаза в воде, погружаться в воду с головой. Обучение выполнению выдохов в воду сериями: выдох в воду 3-5 раз подряд. Продолжать обучать детей принимать безопорное положение в воде «звезда» на груди (держась за бортик).	«Звездочка» «Собери все игрушки» «Пузыри» «Водяной»
	<b>7,8</b>	Учить передвигаться парами шагом, бегом, приставными шагами. Погружаться в воду с головой в парах, тройками. Продолжать учить детей работать ногами, как при плавании кролем (на суше, в воде).	(Упражнения в парах) «Найди дружочка» «Фонтан»
<b>Ноябрь</b>	<b>9,10</b>	Продолжать упражнять в передвижениях. Учить детей выполнять плавный продолжительный выдох в воду, открывать глаза в воде. Продолжать учить принимать безопорное положение в воде «стрелочка на груди» (держась за бортик)	«Смелые ребята» «Бегом за мячом» «Стрелочка» (игры с игрушками в воде)
	<b>11,12</b>	Продолжать совершенствовать передвижение в воде и прыжков: на двух ногах, руки на поясе; «паровозиком»; с переменной направления движения по сигналу; «змейкой». Продолжать учить детей работать ногами, как при плавании кролем.	«Пятнашки с мячом» «1-2-3-Замри!» «Фонтан» «игры с игрушками в воде»
	<b>13,14</b>	Учить выполнять «звезду» на груди. Продолжать учить выполнять вдох – выдох в воду сериями. Учить отталкиваться от дна бассейна двумя ногами с последующим погружением в воду. Совершенствовать умение открывать глаза в воде.	«Нырни в обруч» «Пузыри» «Водолазы»
	<b>15,16</b>	Учить выполнять вдох – выдох в воду в движении (с доской). Продолжать обучать детей задерживать дыхание с последующим погружением в воду. Продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде.	«Рыбаки» «Лодки плывут» «Сядь на дно» «Море волнуется»
<b>Декабрь</b>	<b>17,18</b>	Учить работать ногами как при плавании кролем (на суше, в воде). Продолжать учить отталкиваться от дна бассейна с последующим скольжением (с доской). Учить выполнять вдох – выдох в воду сериями.	«Смелые ребята» «Бездомный заяц» «Стрелочка»

	<b>19,20</b>	Продолжать учить детей выполнять вдох – выдох в воду в движении (с доской). Учить принимать безопорное положение в воде «звезда» на груди (помощь педагога). Продолжать совершенствовать навык передвижения в воде: шагом, бегом, прыжками, приставными шагами.	«Моторы» «Звезда» «1-2-3-лови!» «На свои места» «Кто быстрее?»
	<b>21,22</b>	Учить отталкиваться от стенки бассейна одной ногой с последующим скольжение в воде (с мячом). Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем (на суше, в воде). Учить нырять в воду (обруч). Учить принимать безопорное положение на спине, держась за бортик.	«Кто дальше?» «Смелые ребята» «Звезда» «Два мороза»
	<b>23,24</b>	Продолжать учить вдоху – выдоху в воду сериями. Погружаться под воду, задерживать дыхание до 6-8. Закрепить знание геометрических фигур (круг, треугольник, квадрат). Скользить по поверхности воды с помощью педагога.	«Пузыри» «Спрячемся под воду» «Стрелочка» «Медведь на льдине»
Январь	<b>25,26</b>	Учить погружать лицо в воду, открывать глаза в воде. Учить работать ногами, как при плавании кролем (на суше, в воде). Учить скользить с доской с последующим выдохом в воду.	«Белые медведи» «Пузыри» «Кто дальше?»
	<b>27,28</b>	Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Учить погружаться под воду, открывать глаза в воде и проходить через обруч, не касаясь его руками. Работа ног кролем (на суше, в воде).	«Зайка серенький сидит» «Поезд в туннель» «Катера»
	<b>29,30</b>	Продолжать учить отталкиваться от стенки бассейна одной ногой. Продолжать совершенствовать навык передвижения в воде.	(игровые задания) (плавание с игрушками)
Февраль	<b>31,32</b>	Продолжать учить принимать безопорное положение на воде, после отталкивания от дна двумя ногами. Работа ног кролем. Погружение в воду с головой.	«Мы веселые ребята» «Оса»
	<b>33,34</b>	Скольжение с доской «стрела». Работа ног кролем. Продолжать учить чередовать вдох-выдох в воду в движении с доской. Учить лежать на воде «лягушкой» (на суше, в воде).	«Стрела» «Фонтан» «Катера» «Лягушка»
	<b>35,36</b>	Продолжать учить работать ногами кролем. Погружаться в воду с головой. Передавать предметы друг другу под водой.	«Спрячетесь все под воду» «Подводная почта»

	<b>37,38</b>	Учить передвигаться по дну бассейна шагом, работая руками «мельницей» с задержанным дыханием. Скольжение с доской на груди. Лежание на спине с доской.	«Мельница» «Торпеда» «Звезда»
<b>Март</b>	<b>39,40</b>	Учить передвигаться по дну бассейна шагом, работая руками «мельницей» с задержанным дыханием. Закреплять знания сторон: вправо, влево, вперед, назад. Открывание глаз в воде.	«переправа» «На буксире» «Караси и карпы»
	<b>41,42</b>	Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. Продолжать знакомить со свойствами воды. Продолжать обучать передвижениям в воде. Учить погружаться в воду.	«Смелые» «Фонтан» «Сядь на дно»
	<b>43,44</b>	Отрабатывать навык скольжения. Закреплять умение лежать на воде (на груди и спине). Продолжать учить вдоху – выдоху в воду сериями. Продолжать совершенствовать передвижение ранее изученными способами.	«Карусель» «Кто быстрее добежит?» «Принеси мяч»
	<b>45,46</b>	Учить работать ногами кролем. Закреплять навык лежания на воде. скольжение на груди с доской и без. Доставать предметы со дна. Прыжки в воду с небольшой высоты.	«На свои места» «Невод» «Летает, не летает»
<b>Апрель</b>	<b>47,48</b>	Продолжать учить выполнять длительный выдох в воду. Принимать безопорное положение на груди и спине (с доской и без). Погружаться под воду с открытыми глазами. Закреплять умение работать ногами кролем (на суше, в воде).	«Пятнашки» «Прятки» «Самолеты» «Вороны и воробьи»
	<b>49,50</b>	Продолжать обучать отталкиваться от дна бассейна двумя ногами, от стенки бассейна одной ногой. Работа ног кролем (на груди, спине) с доской. Выдохи в воду сериями.	Свободное плавание с кругами, мячами, досками
	<b>51,52</b>	Учить нырять в воду (обруч) отталкиваясь от дна бассейна. Работа ног кролем (на суше в воде). Продолжать учить выполнять задание по сигналу.	«Цапля» «Дровосек в воде» «Резвый мячик»
	<b>53,54</b>	Закрепить ранее изученные навыки: скольжение, дыхание, работа ног кролем, погружение под воду, лежание на груди и спине с помощью и без.	Свободное плавание

**5-6 лет (старшая группа)**

Месяц	№ Занятий	Содержание деятельности	Игровые упражнения
Октябрь	1,2	Напомнить правила поведения в бассейне. Учить организованно входить в воду (индивидуально). Продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде (умывание, плескание, движения руками). Учит передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками, в сочетании с движениями рук. Продолжать учить детей выполнять вдох – выдох: перед собой в воздух, на границе воды и воздуха, в воду.	«Невод» «Мы веселые ребята» «Карасик и щука» «Резвый мячик» «Ветерок»
	3,4	Учить входить в воду поточно. Продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде: плескание, движения руками в воде. Передвижения в воде: шагом, бегом, прыжками, на руках по дну бассейна (на мелкой части); приседания (с опорой). Учить опускать лицо в воду стоя на дне. Учит выполнять вдох – выдох: на воду, в воду (сериями).	«Вольны на море» «Море волнуется» «Смелые ребята»
	5,6	Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Учить опускать лицо в воду, стоя на дне; открывать глаза в воде. Учит выполнять вдох – выдох: на воду, в воду (сериями).	«Человечек» «Насос» «Качели» «Байдарки»
	7,8	Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Учить опускать лицо в воду, стоя на дне; открывать глаза в воде. Приседания с последующим погружением в воду (с опорой). Продолжать учить вдоху – выдоху: на воду, на границе воды и воздуха, в воду. Учить детей всплывать на поверхность воды («лягушка», «поплавок»). Учить работать ногами как при плавании кролем (на суше, в воде). Учит выполнять скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.	«Опасно-неопасно» «Резвый мячик» «Лягушка» «Пузыри» «Фонтаны»
Ноябрь	9,10	Продолжать учить передвигаться в воде по дну бассейна различными способами на различной глубине. Продолжать учить опускать лицо в воду, открывать глаза в воде, погружаться под воду (с опорой). Продолжать учить выполнять вдох – выдох: на границе воды и воздуха, в воду. Учить работать ногами как при плавании кролем (на суше, в воде). Учить детей всплывать на поверхность воды («лягушка», «поплавок»). Учит выполнять скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога (отталкиваясь от дна).	«Карусели» «Невод» «Лягушка» » «Поезд в туннель»



	<b>11,12</b>	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. Продолжать учить вдоху-выдоху в воду, задерживать дыхание. Продолжать учить детей всплывать на поверхность воды («лягушка», «поплавок», «медуза»). Учить детей принимать безопорное положение в воде на груди (с опорой). Учить выполнять скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога (отталкиваясь от дна).	«Моя любимая игрушка» «Мяч по кругу» «Лягушка» «Поплавок» «Поезд в туннель»
	<b>13,14</b>	Продолжать обучать погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. Учить вдоху-выдоху: на границе воды и воздуха; выдох в воду. Продолжать учить лежать в воде на груди, всплывать. Учить скольжению в воде на груди: отталкиваясь от дна; отталкиваясь от стенки бассейна. Учить работать ногами, как в плавании стилем «кроль»: на суше, в воде.	«Водолазы» «Пузыри» «Я плыву» «Фонтан»
	<b>15,16</b>	Продолжать учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, рассматривать предметы, передвигаться и ориентироваться под водой (с опорой и без). Учить продолжительному выдоху в воду, задерживать дыхание. Учить лежать, всплывать на поверхность воды. Учить скользить на груди, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой; спине, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами (с доской).	«Передай мяч» «Воротики» «Водолазы» «Медуза» «Лягушка»
декабрь	<b>17,18</b>	Продолжать учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, рассматривать предметы, передвигаться и ориентироваться под водой (с опорой и без). Учить продолжительному выдоху в воду (сериями), задерживать дыхание. Учить скользить на груди (в сочетании с выдохом в воду); на спине, отталкиваясь от дна. Учить работать ногами по типу «кроля» (на суше, в воде).	«Морской бой» «Насос» «Удочка» «Я плыву» «Зеркальце»
	<b>19,20</b>	Продолжать учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, рассматривать предметы, передвигаться и ориентироваться под водой (с опорой и без). Учить продолжительному выдоху в воду (сериями), задерживать дыхание. Продолжать учить лежать в воде на груди и спине; скольжение. Работа ног кролем (на суше, в воде), опираясь руками за опору.	«Насос» «Качели» «Водолазы» «Торпеда»
	<b>21,22</b>	Продолжать учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, рассматривать предметы, передвигаться и ориентироваться под водой (с опорой и без). Учить продолжительному выдоху в воду (сериями), задерживать дыхание. Продолжать учить лежать в воде на груди и спине; скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой; в сочетании с выдохом на груди (колобашка, доска). Работа ног кролем (на суше, в воде), опираясь руками за опору.	«Водолазы» «Звезда» «Стрелочка» «Мяч по кругу» «Фонтан»

	<b>23,24</b>	Учить продолжительному выдоху в воду (сериями), задерживать дыхание. Продолжать учить лежать в воде на груди и спине; скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой; в сочетании с выдохом на груди (колобашка, доска). Учить сочетать скольжение на груди в сочетании с движениями рук: руки вдоль туловища; руки вверх; левая (правая) рука прижата к ноге, правая (левая) наверху. Работа ног кролем (на суше, в воде), с опорой.	«Поезд в туннель» «На буксире» «Тачка» «Караси и карпы»
Январь	<b>25,26</b>	Продолжать учить погружаться под воду (без опоры); открывание глаз под водой и рассматривание предметов. Учить выполнять плавный продолжительный выдох в воду. Упражнения на всплытие и лежание (на груди, спине). Учить скольжению в сочетании с выдохом в воду; выполнение скольжения в сочетании с движениями рук (на груди и спине). Работа ног кролем (на суше, в воде) в сочетании с выдохом (с опорой).	«Насос» «Удочка» «Пятнашки с поплавок» «Чье звено скорее соберется?»
	<b>27,28</b>	Учить работе ног кролем (на суше в воде). Продолжать учить плавному, продолжительному выдоху в воду. Учить скользить на груди и спине в сочетании с дыханием. Учить сочетать скольжение и работу ног кролем (с доской). Учить выполнять прыжки в воду.	«Пловцы» «Караси и карпы» «Мы веселые ребята»
	<b>29,30</b>	Погружение в воду (без опоры), рассматривание предметов под водой. Выдох в воду сериями. Передвижение в воде ранее изученными способами в сочетании с движениями рук. Всплытие и лежание на груди и спине без помощи. Скольжение на груди и спине в сочетании с работой ног кролем и дыханием.	«Сядь на дно» «Медузы» «Поплавок» «Лягушка» «Звезда»
Февраль	<b>31,32</b>	Продолжать учить выполнять длительный выдох в воду, погружаться под воду с открытыми глазами. Закреплять умение скользить на груди и спине; работа ног по типу кроля (на суше в воде), с опорой и без. Учить работать руками «мельницей» (на суше, в воде), стоя на дне, с движением вперед шагом.	«Охотники и утки» «Фонтан» «Слушай сигнал»
	<b>33,34</b>	Учить работать руками «мельницей» (на суше, в воде), стоя на дне, с движением вперед шагом. Продолжать учить сочетать скольжение с выдохом в воду, и работу ног по типу кроля. Учить выполнять выдох в сторону (на суше, в воде), стоя на дне бассейна с опорой. Плавание с доской на груди и спине в сочетании с работой ног кролем.	«Мельница» «Морской бой» «Невод» «Я плыву»
	<b>35,36</b>	Учить выполнять скольжение с последующим попеременным выносом рук «мельница» на груди. Работа ног кролем на груди и спине с балабошкой в сочетании с дыханием. Учить преодолевать сопротивление воды. Погружение в воду с задержанным дыханием. Всплытие и лежание на воде.	«Нырни в круг» «Поплавок» «Винт»

	<b>37,38</b>	Учить выполнять скольжение с последующим попеременным выносом рук «мельница» на груди. Продолжать учить работать ногами по типу коль (на суше, в воде), с опорой в сочетании с дыханием. Поднимание предметов со дна. Скольжение на спине и груди в сочетании с работой ног кролем. Учить выполнять прыжок в воду.	«Попади в цель» «Лучшая звезда» «Водолазы»
Март	<b>39,40</b>	Всплывание и лежание в воде (на груди и спине). Работа ног кролем с доской. Отработать навык отталкивания от стенки бассейна одной ногой. Продолжать учить попеременно выносить руки из воды в сочетании с работой ног кролем на груди.	«Хоровод» «Винт» «Стрела» «Торпеда»
	<b>41,42</b>	Учить выполнять гребковые движения руками по типу кроля на спине (на суше, в воде), в сочетании с скольжением. Учить выполнять погружение в воду «дельфин». Прыжки в воду. Проплывание дистанции 3-4 метра на груди на задержанном дыхании в сочетании с работой ног кролем и работай рук «мельница».	«Переправа» «Кто кого?» «Тачка»
	<b>43,44</b>	Продолжать учить гребковым движениям руками по типу кроль на спине. Проплывание с доской на груди дистанции 3-4 метра в сочетании с дыханием. Прыжки в воду. Передвижение со сменой направления по сигналу.	«Веселый бубен» «У кого больше пузырей?» «Кто дальше?»
	<b>45,46</b>	Продолжать учить работать руками «мельница». Учить сочетать попеременную работу рук (на груди и спине) и работу ног кролем. Прыжки в воду через препятствие (шест). Работа ног кролем с доской. Скольжение на груди и спине в сочетании с работай ног кролем. Прыжки в воду.	«Космонавты» «Поезд в туннель» «На буксире» «Тачка» «Караси и карпы»
Апрель	<b>47,48</b>	Работа рук кролем на груди с доской. Погружение в воду на время. Упражнять в скольжении на груди и спине. Прыжки в воду.	«Мельница» «Морской бой» «Невод» «Я плыву»
	<b>49,50</b>	Совершенствовать умение выполнять гребковые движения на груди и спине. Продолжать учить сочетать скольжение с движением работы ног кролем и дыханием. Продолжать учить задерживать дыхание. Выполнение выдоха в воду сериями.	«Кувырок в воде» «Торпеда» «Винт»
	<b>51,52</b>	Упражнять с скольжении на груди и спине. Опускание лица в воду, открывание глаз в воде. Прыжки воду «стрелочкой». Проплывание «мельницей» в полной координации весь бассейн. Прыжки воду.	«Заря» «Чье звено скорее соберётся?»
	<b>53,54</b>	Совершенствовать лежание и скольжение на воде. Свободное плавание.	Игры на выбор

**6-7 лет (подготовительная группа)**

Месяц	№ занят ий	Содержание деятельности	Игровые упражнения
Октябрь	1,2	Напомнить правила поведения в бассейне; Вспомнить умения детей: выдох через рот при опускании лица в воду; выдох через рот при погружении под поверхность воды; задержка дыхания с последующим погружением под поверхность воды; ходьба, бег в воде с движением рук и ног в различных направлениях.	«Пузыри» «Пятнашки с мячом» «Водолазы»
	3,4	Продолжать учить выдоху через рот при опускании лица в воду (сериями); учить выдоху через рот при погружении под поверхность воды (сериями); погружаться под воду с последующим открыванием глаз и рассматриванием предметов; развивать умение задерживать дыхание на вдохе; разучить положение головы и ног для выполнения группировки (на суше); учить всплывать на поверхность воды «поплавок», «медуза», «звезда»; скольжение на груди «стрелочкой» на задержанном дыхании.	«Поплавок» «Медуза» «Звезда» «Стрелочка»
	5,6	Продолжать учить выдоху через рот при опускании лица в воду (сериями); развивать умение задерживать дыхание на вдохе; учить выдоху через рот при погружении под поверхность воды (сериями); учить лежать на груди (на спине) в облегченных условиях (с поддержкой); разучить принимать положение стрелочки из положения «поплавок» (на суше, в воде); напомнить детям работу ног кролем (на суше, в воде).	«Фонтан» «Насос» «Качели» «Пятнашки с мячом»
	7, 8	Продолжать учить работать ногами кролем (на суше, в воде); продолжать учить самостоятельно выполнять выдох через рот при опускании лица в воду (сериями); учить принимать безопорное положение в воде на груди и на спине с поддерживающим предметом; продолжать работу над дыханием; упражнять в скольжении на спине с поддержкой и в скольжении на груди «стрелочкой» на задержанном дыхании; работа ногами кролем на суше и в воде.	«Стрелочка» «Торпеда» «Поезд в туннель»
Ноябрь	9,10	Развивать силу ног для выполнения толчка при скольжении; научить правильной постановке ног на борт для выполнения толчка при скольжении на груди; продолжать работу над постановкой дыхания; продолжать упражнять в всплывании на поверхность «поплавок, медуза, звезда (на груди и спине)»;	«Поплавок» «Медуза» «Звезда»

		воспитывать безбоязненное отношение к воде (прыжки в воду); продолжать отрабатывать работу ног кролем на груди (на суше, в воде) и спине (на суше).	«Стрелочка»
	11,12	Учить соединять скольжение с работой ног кролем на груди, на задержанном дыхании; учить принимать положение стрелочки на спине, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами (без скольжения); продолжать упражнять в всплывании на поверхность ранее изученными способами; разучить выполнение выдоха через рот с поворотом головы в стороны (на суше); погружение под воду с последующим открыванием глас и доставанием предметов со дна.	«Кто дальше?» «Поплавок» «Медуза» «Звезда» «Водолазы»
	13,14	Работа ног кролем в положении «стрелочкой» на груди; учить скользить «стрелочкой» на спине; учить выполнять выдох через рот в стороны (вправо, влево) на суше в воде; работа ног кролем на спине (на суше); учить выполнять скольжение на груди из разных исходных положений; самостоятельное выполнение «звезды» на груди и спине; доставание предметов со дна бассейна.	«Достань клад» «Морской бой» «Поезд в туннель»
	15,16	Закреплять работу ног кролем на груди («стрелочка»); учить чередовать дыхание через рот при опускании лица в воду и работу ног кролем с доской; учить работать ногами на спине (с доской); скольжение на боку; всплывание; продолжать учить выполнять выдохи через рот в стороны; учить прыжкам в воду «стрелочкой»; учить принимать вертикальное положение в воде; учить загребать воду ладонью.	«Переправа» «Покажи пятки» «Волны на море»
Декабрь	17,18	Работа ног кролем на груди и спине с доской; работа над ранее изученными способами дыхания; проплывание под водой на задержанном дыхании; скольжение боком с доской; проплывание 3-4 метра на груди и спине с доской без остановки.	Упражнения в парах с мячом «Морской бой» «Караси и карпы»
	19,20	Учит плыть на спине с прижатой доской к ногам; разучить плавание на боку работая ногами кролем с чередованием дыхания (с доской); учить работать руками «мельницей» (на суше, в воде) стоя на месте и в ходьбе на задержанном дыхании; погружение под воду с последующей ориентировкой в ней; прыжки в воду «стрелочкой».	«Мельница» «Пятнашки» «Сядь на дно»
	21,22	Работа ног кролем на груди с доской и без доски; работа ног кролем на спине с доской и без доски; скольжение на спине и груди; продолжать упражнять в дыхании; плавание с доской на боку; работа рук мельницей (на суше, в воде) на месте и в ходьбе, на задержанном дыхании.	«Буксир» «Катера» «Мельница»
	23,24	Разучить гребковое движение на спине (на суше) из	

		положения «стрелочка»; проплывание на спине ранее разученным способом с прижатой к ногам доской; учить согласовывать работу ног «мельницей» и ног кролем на груди; проплывание отрезков в бассейне ранее изученными способами.	Свободное плавание
Январь	25,26	Продолжать учить согласовывать работу ног и работу рук на спине; учить согласовывать работу рук «мельницей» и работу ног кролем на груди; всплывание и лежание на воде; прыжки в воду; доставание предметов со дна бассейна; скольжение на спине и груди с последующей работой ног; учить выполнять кувырки в воде (вперед).	«Самый ловкий» «Смелые ребята» «Водный футбол»
	27,28	Продолжать учить сочетать скольжение на груди с работой рук кролем; скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна; учить скользить на спине в сочетании с дыханием; скольжение на спине с работой рук кролем; закреплять навык выдоха в воду в стороны.	«Пятнашки» «Воробьи - вороны»
	29,30	Учить работать ногами кролем на спине и груди на суше и в воде; скольжение с последующей работой ног на спине и груди; учить работать руками кролем на груди и спине с колобашкой «мельница»; продолжать закреплять навык выдоха воду перед собой и в стороны; проведение эстафет	«Рыбак и рыбки» эстафеты
Февраль	31,32	Проплывание бассейна кролем на груди и спине в полной координации; упражнения на проплывание в парах кролем на груди и спине не в полной координации; продолжать закреплять навык лежания на воде без поддержки; работа ног кролем на суше и в воде.	«Морской бой» «Караси и карпы»
	33,34	Работа ног кролем в положении «стрелочкой» на груди; учить скользить «стрелочкой» на спине; учить выполнять выдох через рот в стороны (вправо, влево) на суше в воде; работа ног кролем на спине (на суше); учить выполнять скольжение на груди из разных исходных положений; самостоятельное выполнение «звезды» на груди и спине; доставание предметов со дна бассейна.	«Переправа» «Покажи пятки» «Волны на море»
	35,36	Учить соединять скольжение с работой ног кролем на груди, на задержанном дыхании; учить принимать положение стрелочки на спине, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами (без скольжения); продолжать упражнять в всплывании на поверхность ранее изученными способами; разучить выполнение выдоха через рот с поворотом головы в стороны (на суше); погружение под воду с последующим открыванием глас и	«Кто дальше?» «Поплавок» «Медуза» «Звезда» «Водолазы»

		доставанием предметов со дна.	
	37,38	Учить работать ногами кролем на спине и груди на суше и в воде; скольжение с последующей работой ног на спине и груди; учить работать руками кролем на груди и спине с колобашкой «мельница»; продолжать закреплять навык выдоха воду перед собой и в стороны; проведение эстафет.	«Буксир» «Катера» «Мельница»
Март	39,40	Работа ног кролем в положении «стрелочкой» на груди; учить скользить «стрелочкой» на спине; учить выполнять выдох через рот в стороны (вправо, влево) на суше в воде; работа ног кролем на спине (на суше); учить выполнять скольжение на груди из разных исходных положений; самостоятельное выполнение «звезды» на груди и спине; доставание предметов со дна бассейна.	«Пузыри» «Пятнашки с мячом» «Водолазы»
	41,42	Учить плавать на спине с различными положениями рук («стрелочка», руки прижаты к телу, левая рука вверху, правая прижата к ноге и наоборот); Учить плавать на груди (с колобашкой в руках): три гребка-вдох; Проплывание бассейна на спине с выносом рук; на груди мельницей (на задержанном дыхании).	Свободное плавание
	43,44	Учить отталкиваться от стенки бассейна двумя ногами (старт на спине) с дальнейшим скольжением на спине (руки прижаты к ногам); Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду (на груди); Передвижения по дну бассейна разными способами в сочетании с движениями рук; Погружение под поверхность воды на задержанном дыхании;	«Неваляшка» «Кто рядом – сядь!» «Караси и карпы»
	45,46	Продолжать упражнять в гребковых движениях руками по типу кроля; Продолжать приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно; Продолжать упражнять в погружении под поверхность воды с головой.	«Байдарки» «Морской бой» «Охотники и утки»
Апрель	47,48	Закрепление умения выполнять выдох в воду (сериями); Погружение под воду, открывание глаз в воде и доставание предметов со дна бассейна; Закреплять умения погружаться пол воду, держаться на воде, скользить.	«Качели» «Водолазы» «Пятнашки с поплавком»
	49,50	Закрепление работы рук кролем на груди с доской и без доски; Закрепление работы ног кролем на спине с доской и без доски; скольжение на спине и груди; продолжать упражнять в дыхании; плавание с доской на боку; работа рук мельницей (на суше, в воде) на месте и в ходьбе, на задержанном дыхании.	«Карасики и карпы» «Кто дальше?» «На буксире»
	51,52	Закреплять умение работать ногами кролем в положении	

	<p>«стрелочкой» на груди;  Закреплять умение скользить «стрелочкой» на спине;  Закреплять умение выполнять выдох через рот в стороны (вправо, влево) на суше в воде;  работа ног кролем на спине (на суше);  Закреплять умение выполнять скольжение на груди из разных исходных положений;  самостоятельное выполнение «звезды» на груди и спине;  доставание предметов со дна бассейна.</p>	Проведение эстафет
53,54	Закрепление пройденного материала; плавание в полной координации рук, ног и дыхания кролем на груди, на спине.	Свободное плавание



## **Раздел 3. Организационный раздел**

### **3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами:

- **Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми**, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств (возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения); обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний, а также на интересы и возможности каждого ребенка 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;

- **Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности**, т.е. сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки. 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).

- **Формирование игры** как важнейшего фактора развития ребенка.

- **Создание развивающей образовательной среды**, способствующий физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

- **Сбалансированность репродуктивной и продуктивной деятельности**, т.е. деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности, совместных и самостоятельных, подвижных и статических форм активности. **Поддержка инициативы и самостоятельности** детей в специфических для них видах деятельности.

- **Участие семьи** как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста. Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

- **Профессиональное развитие педагога**, направленного на развитие профессиональных компетенций, в том числе коммуникативной компетенции и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

Программой предусмотрена деятельность взрослых, обеспечивающая защиту детей от всех форм физического и психического насилия.

#### **Особенности общей организации образовательного пространства**

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

#### **Важнейшие образовательные ориентиры:**

- обеспечение эмоционального благополучия детей;

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

**Для реализации этих целей педагогами реализуются следующие условия:**

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, выработать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов ДОО, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность, созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Адекватная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.**

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям к бассейнам.

**Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе.**

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина (м)
1 год обучения ( <i>дети 3-4 лет</i> )	+ 30... +32°С	+26... +28°С	0,4-0,5
2 год обучения ( <i>дети 4-5 лет</i> )	+ 28... +29°С	+24... +28°С	0,7-0,8
3 год обучения ( <i>дети 5-6 лет</i> )	+ 27... +28°С	+24... +28°С	0,8
4 год обучения ( <i>дети 6-7(8) лет</i> )	+ 27... +28°С	+24... +28°С	0,8

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для обучения плаванию детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Образовательное пространство бассейна оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, в том числе игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

### **3.3. Кадровые условия реализации Программы.**

Организация укомплектована руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками.

Занятия проводит инструктор по физической культуре, прошедший соответствующую переподготовку и регулярно повышающий профессиональную компетентность на курсах повышения квалификации, самообразованием. Имеет высшую квалификационную категорию по должности «инструктор по физической культуре».

Стаж педагогической работы – 32 года, стаж работы в должности инструктора по физической культуре – 6 лет.

*Образование:*

- высшее, 2001 г, Ленинградский государственный областной университет им. А.С.Пушкина, квалификация "педагог- психолог", специальность "Психология"

*Курсовая подготовка*

- 2014г., ФГБОУ ВПО УрГПУ «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: идеология, содержание, тактика внедрения» (объем 72ч.)

- профессиональная переподготовка , 2015 г., Уральский государственный педагогический университет (г. Екатеринбург) «Физическая культура и спорт: социально-педагогическая подготовка» (объем 504 ч.)

- 2017г., Копырина О.И, Шендель Н.В приняли участие в вебинаре по теме "Новые компетенции педагога дополнительного образования" (УЦ "Всеобуч" сертификат участника).

### **3.4. Материально-техническое обеспечение Программы**

В детском саду функционирует плавательный бассейн с ванной размерами 7м на 3м, глубиной до 100 см. В состав бассейна общего типа входят: зал с ванной, две раздевалки, душевая, туалет, и технические помещения, связанные с обслуживанием бассейна. Ванна бассейна для дошкольников проектируется переменной глубиной от 0,6 до 0,8 метра. Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест для поддержки и страховки обучающихся плаванию; спасательные круги, нарукавники; нудлы.

Другие поддерживающие средства и игрушки предназначены для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр. Это доски из пенополистирола; надувные игрушки, мелкие игрушки из плотной резины для упражнений для погружения в воду с головой открывание глаз в воде (отыскать игрушку на дне бассейна), обручи для упражнений на погружение в воду (игры «Пройди в обруч», «поезд в туннель!» и др).

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста.

**Для занятий в бассейне каждому ребенку нужно иметь:**

- Халат махровый с длинным рукавом с капюшоном
- Сланцы
- Плавки
- Резиновую шапочку

**Обеспеченность средствами обучения и воспитания**

№	Наименование	Количество
1.	Скамейки	3
2.	Обручи	5
3.	Обручи с утяжелителями	4
4.	Доски для плавания	12
5.	Нудлы	6
6.	Колобашки	6
7.	Ласты	12
8.	Трубки для ныряния	5
9.	Очки	12
10.	Резиновые и пластмассовые игрушки	
11.	Мешочки с песком для ныряния	6
12.	Надувные подушки	3
13.	Дуги для подныривания	3
14.	Плотики из бутылок	3
15.	Нарукавники	4
16.	Трубочки для развития дыхания тонкие Толстые	30
17.	Лопатки для плавания	12
18.	Мочалки	
19.	Индивидуальные полотенца	
20.	Мыло жидкое	
21.	Ведро для мытья полов	4
22.	Ведро для чистых мочалок	1
23.	Таз для грязных мочалок	1
24.	Таз для обработки ног	1
25.	Таз для удаления пыли	1
26.	Таз для мытья инвентаря	1
27.	Термометр для воздуха	3
28.	Термометр для воды	2
29.	Пылесос	1
30.	Фен для волос	1

*Информационное обеспечение:*

№	Наименование	Количество
1	"Маленький дельфин". Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005. - 24 с. (Развитие и воспитание)	1 шт.
2	"Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа/ авт. сост. А.Ю. Патрикеев. - Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. - 215 с.	1 шт.

*Программно-методическое обеспечение:*

№	Программно-методическое обеспечение	Количество
1	"Занятия в бассейне с дошкольниками" М.В. Рыбак ТЦ "Сфера", М., 2012г. - 96с. (Растим детей здоровыми)	1 шт
2	"Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей"/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина - М.: Просвещение, 1991. - 159 с.	1 шт

### 3.5. Планирование образовательной деятельности

#### Тематический план первого года обучения (3-4 года)

№	Содержание	Количество занятий
<b>Теоретические занятия</b>		
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2
2	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	2
<b>Практические занятия</b>		
3	Умывание в воде бассейна. Плескание	2
4	Отработка движения рук в воде	2
5	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	6
6	Передвижения по дну бассейна шагом	2
7	Передвижения по дну бассейна бегом	2
8	Передвижения по дну бассейна прыжками	4
9	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	6
10	Передвижения в воде на руках по дну бассейна	4
11	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	6
12	Опускание лица в воду, стоя на дне	4
13	Открывание глаз в воде, стоя на дне	4
14	Приседания в воде	4
15	Погружения в воду (с опорой)	4
16	Погружения в воду (без опоры)	4
17	Погружения с рассматриванием предметов	4
18	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	4
19	Контрольные занятия	6
	Итого	72

### Тематический план второго года обучения (4-5 лет)

№	Содержание	Количество занятий
<b>Теоретические занятия</b>		
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2
<b>Практические занятия</b>		
2	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	2
3	Выдох перед собой в воздух	2
4	Выдох на воду	2
5	Выдох на границе воды и воздуха	6
6	Выдох в воду	2
7	Игры с использованием выдоха в воду	2
8	Упражнение на всплытие	4
9	Лежание на груди	6
10	Лежание на спине	4
11	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	6
12	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами	4
13	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	4
14	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	4
15	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	4
16	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	4
17	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	4
18	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки	4
19	Контрольные занятия	6
	Итого	72

### Тематический план третьего года обучения (5-6 лет)

№	Содержание	Количество занятий
<b>Теоретические занятия</b>		
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2
<b>Практические занятия</b>		
2	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	2
3	Скольжение на спине с движениями рук	2
4	Движения ног на суше	2
5	Движения ног в воде, сидя	6
6	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	2
7	Движения ног в воде, опираясь на руки	2
8	Движения ног, лежа на груди с опорой	4
9	Движения ног, лежа на спине	6
10	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	4
11	Движения ног в скольжении на спине (по типу кроля)	6
12	Движения ног в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	4
13	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног	4
14	Движения рук на суше	4
15	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	4

16	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом в воду	4
17	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	4
18	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	4
19	Контрольные занятия	6
	Итого	72

### Тематический план четвертого года обучения (6-7 лет)

№	Содержание	Количество занятий
<b>Теоретические занятия</b>		
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2
<b>Практические занятия</b>		
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	2
3	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2
4	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	2
5	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	4
6	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	6
7	Игры, связанные с координацией движений рук и ног	2
8	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	2
9	Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	4
10	Движения рук на суше в сочетании с дыханием	6
11	Движения рук в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	4
12	Плавание за счет движений рук	6
13	Плавание облегченными способами в полной координации	4
14	Игры с использованием облегченных способов плавания	4
15	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)	4
16	Упражнения имитационного характера	4
17	Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	4
18	Плавание за счет движений рук на груди и спине в сочетании с дыханием	4
19	Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	2
20	Контрольные занятия	6
	Итого	72

### 3.6. Режим и расписание занятий

Занятия проводятся с первой недели октября, т.е. с момента начала отопительного сезона в районе.

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

Подготовительный этап, разминка проводится в воде, включает в себя несколько общеразвивающих упражнений для разогревания и разминки имитирующих подводящие и подготовительные упражнения. Затем основной этап: выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводится игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

Во-первых, развивается сила дыхания, формируется 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 теннисные, воздушные шары, другие игрушки.

Во-вторых, дети учатся различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании способом кроль.

В-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

#### Режим занятий:

Группы 1 года обучения (3-4 года) – 18 учебных часов в год, по 2 занятия 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 15 минут.

Группы 2 года обучения (4-5 лет) – 24 учебных часа в год, по 2 занятия 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 20 минут.

Группы 3 года обучения (5-6 лет) – 30 учебных часов в год, по 2 занятия 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 25 минут.

Группы 4 года обучения (6-7 лет) – 36 учебных часов в год, по 2 занятия 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 30 минут.

#### Структура проведения занятий:

- подготовительная часть (построение, передвижения, ОРУ на суше и в воде);
- основная часть (подвижные игры с элементами плавания);
- заключительная часть (игры на внимание).

Расписание проведения занятий:

Возраст	День недели/ время проведения
3-4 года	Вторник: 17.15 - 17.55 Четверг: 17.15 - 17.55
4-5 лет	Вторник: 17.15 - 17.55 Четверг: 17.15 - 17.55
5-6 лет	Вторник: 18.10 - 18.50 Четверг: 18.10 - 18.50
6-7 лет	Вторник: 18.10 - 18.50 Четверг: 18.10 - 18.50



**Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:**

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;

**Обеспечение безопасности НОД по плаванию.**

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.

- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

- Научить детей пользоваться спасательными средствами.

- Во время непосредственно 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.

- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

- Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие **правила поведения в бассейне:**

- внимательно слушать задание и выполнять его;

- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

### **3.7. Перечень нормативных и нормативно-методических документов**

1. Конвенция о правах ребенка, принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: [pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru).

3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.[Электронный ресурс].— Режим доступа:<http://government.ru/docs/18312/>.

6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

8. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

9. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.— 2014. — Апрель. — № 7.

10. Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 "Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" .

### **3.8. Перечень литературных источников:**

1. "Маленький дельфин". Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005. - 24 с. (Развитие и воспитание)
2. "Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа/ авт. сост. А.Ю. Патрикеев. - Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. - 215 с.
3. "Занятия в бассейне с дошкольниками" М.В. Рыбак ТЦ "Сфера", М., 2012г.- 96с. (Растим детей здоровыми)
4. "Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей"/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина - М.: Просвещение, 1991. - 159 с.
5. "Обучение детей плаванию" В.С. Васильев - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.

## **Аннотация к рабочей программе по освоению дополнительной общеобразовательной программы - образовательной программы обучения дошкольников плаванию "Юный пловец"**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы – образовательной программы обучения дошкольников плаванию "Юный пловец".

Программа обеспечивает психолого-педагогическую поддержку позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей в возрасте от 3 до 7 (8) лет и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

**Целевой раздел** включает в себя: пояснительная записку, цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы – образовательной программы обучения дошкольников плаванию, принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы – образовательной программы обучения дошкольников плаванию, значимые для реализации поставленных целей и задач характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста, планируемые результаты, освоения дополнительной образовательной программы конкретизирующие целевые ориентиры, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

**Содержательный раздел** представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей. Программа отражает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей в нескольких образовательных областях. Программа разработана на основе методических рекомендаций "Обучение плаванию в детском саду" (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина).

**Организационный раздел** содержит описание материально-технического обеспечения Программы, включает расписание занятий, а также особенности традиционных событий, мероприятий; особенности организации предметно-пространственной среды, особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Рабочая программа определяет содержание образовательной деятельности по обучению дошкольников плаванию и приобщению к двигательной культуре, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие».

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на:

- Совершенствование умений держаться на воде без посторонних предметов;
- Обучение основным техникам плавания: кроль на спине, кроль на груди, брасс.
- Формирование всестороннего развития занимающихся;
- Развитие физических качеств.
- Формирование у занимающихся стремления к систематическим занятиям физической культурой;
- Воспитание культуры движений.

**Цель рабочей программы:** формирование здорового образа жизни у обучающихся, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в целом, и к плаванию, в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.