

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №111 «Серебряное копытце»  
(МБДОУ «Детский сад №111»)  
653052, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, пр. Строителей, дом 51  
тел. (3846) 68-35-28 e-mail: detsadp111@mail.ru Web: http://detsad111.ucoz.ru

---

Принято на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол №1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №111»  
\_\_\_\_\_ Н.В.Насырова  
Приказ № 140/1 от 31.08.2022

**Насырова  
Някия  
Викторовна**

Подписано  
цифровой подписью:  
Насырова Някия  
Викторовна  
Дата: 2022.10.25  
11:45:46 +07'00'

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Инструктора по физической культуре  
по реализации образовательной области  
«Физическое развитие»  
(плавание)  
на 2022-2023 учебный год

Составитель  
Арсланова И.Р.,  
инструктор по физической культуре

Прокопьевский городской округ, 2022

## Содержание

### **I. Целевой раздел**

- 1.1 Пояснительная записка 3
- 1.2 Планируемые результаты освоения программы 4

### **II. Содержательный раздел**

- 2.1 Образовательная деятельность  
в соответствии с направлениями физического развития ребенка 11
- 2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства  
реализации основной образовательной программы  
дошкольного образования с учетом возрастных  
и индивидуальных особенностей воспитанников 14
- 2.3 Особенности образовательной деятельности  
разных видов и культурных практик 15
- 2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников 21

### **III. Организационный раздел**

- 3.1 Материально-техническое обеспечение  
рабочей программы дошкольного образования 27
- 3.2 Обеспеченность методическими материалами  
и средствами обучения и воспитания 27
- 3.3 Организация режима пребывания детей на занятиях 28
- 3.4 Особенности традиционных событий, праздников,  
мероприятий 29
- 3.5 Особенности организации развивающей  
предметно-пространственной среды 32

### **I. Целевой раздел**

## **1.1 Пояснительная записка**

### **Цели и задачи реализации программы**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с действующим законодательством:

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014 года.
- на основе Основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 111», «Рабочей программы воспитания МБДОУ «Детский сад № 111».

В рабочей программе представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс (бассейн);
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать.

## **1.2 Планируемые результаты освоения программы**

### **Целевые ориентиры**

Планируемые результаты освоения Программы – это целевые ориентиры дошкольного образования (п. 4.1. ФГОС ДО), которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Система работы по плаванию строится с учетом возрастных психологических особенностей детей, при четко организованном медико-педагогическом контроле, соблюдении оптимального двигательного режима с использованием индивидуального дифференцированного подхода при организации занятий.

*Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 2 - 4 года.*

1. Знакомство с доступными пониманию свойствами воды. Научить детей не бояться воды.
2. Учить детей самостоятельно передвигаться в воде.
3. Учить задерживать дыхание, делать выдох в воду.
4. Выполнять в воде несложные упражнения, играть в воде.

*Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 4 - 5 лет.*

1. Разнообразные способы передвижения в воде. Ориентирование в воде.
2. Выдохи в воду, задержка дыхания в воде, открывание глаз в воде, находить и доставать предметы со дна бассейна.
3. Выполнение разнообразных движений по команде педагога.
4. Лежание на груди. Лежание на спине. Скольжение на воде.

*Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 5 - 6 лет.*

1. Умение выполнять различные движения в воде по заданию педагога.
2. Умение погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза в воде, доставать предметы со дна бассейна. Умение нырять в обруч.
3. Умение лежать на воде, выполнять движения руками и ногами способом кроль на груди и спине. Плавание с доской при помощи движений рук и ног разными способами.
4. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

*Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 6 - 7 лет.*

1. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на груди.
2. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на спине.
3. Выполнять серии выдохов в воду, погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза в воде.
4. Согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом кроль на груди и спине, «басс».

### **Планируемый результат освоения программы**

*Младшая группа 2-3 года.*

Младший дошкольный возраст - начинается с ознакомления ребёнка с водой, её свойствами. Он продолжается до того момента, как ребёнок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно – с помощью взрослого и самостоятельно – передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

К концу года дети должны уметь:

- не боясь входить в воду и выходить из воды;
- свободно передвигаться в водном пространстве;
- выполнять погружение и лежание на поверхности воды.

*Младшая группа 3-4 года.*

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- лежать в воде на груди и спине;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;

- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

*Средняя группа 4-5 лет.*

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности. К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
  - выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

*Старшая и подготовительная группы.*

К старшей 5-6 лет группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

*В подготовительной 6-7 лет к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.*

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности учреждения на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в 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

### **1.2.3. Педагогическая диагностика**

В соответствии с пунктом 3.2.3, а также комментарием Министерства Образования и науки России к ФГОС ДО, в рамках реализации Программы педагоги обязаны анализировать индивидуальное развитие воспитанников в форме педагогической диагностики для:

- индивидуализации образования, которая предполагает поддержку ребенка, построение его индивидуальной траектории, а также включающая при необходимости коррекцию развития воспитанников в условиях профессиональной компетенции педагогов;
- оптимизация работы с группой детей.

Инструментарий для проведения педагогической диагностики (методики, технологии, способы сбора и хранения аналитических данных и т.п.) определяется Педагогическим Советом. Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, что предполагает непрерывный процесс наблюдения, а также учёта критериев и показателей. Основной формой педагогической диагностики является наблюдение, причем важно осуществлять наблюдение при:

- ✓ непосредственно образовательной деятельности;
- ✓ организованной деятельности в режимные моменты,
- ✓ самостоятельной деятельности воспитанников;
- ✓ свободной продуктивной, двигательной или спонтанной игровой деятельности воспитанников; Педагогическая диагностика не предполагает специально созданных для её проведения мероприятий, которые могут привести к нарушению режима и переутомлению детей. Также педагогическая диагностика не предполагает жестких временных рамок, т.к. это противоречит сути мониторинга, возрастным особенностям воспитанников, а также содержания ФГОС ДО. Специальными условиями проведения диагностики являются:

- выбор методик и педагогических технологий, знакомство педагогов с их содержанием;
- разработка инструментария для фиксации, анализа и хранения полученных в ходе мониторинга результатов, определяющих индивидуальное развитие ребенка, его динамику по мере реализации Программы,
- подбор дидактических материалов для проведения педагогической диагностики.

Оценка качества обучения акваэробике детей среднего и старшего дошкольного возраста в данной Программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие уровни:

- высокий уровень означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребёнок сам выполняет упражнение;
- средний уровень говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребёнок выполняет с помощью;
- ниже среднего - ребёнок не выполняет упражнение.

Мониторинг проводится в октябре и в мае, по результатам которого заполняется диагностическая карта освоения Программы:

### Средняя группа

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Ориентирование в воде с открытыми глазами		Лежание на груди		Лежание на спине		Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	
		с	м	с	м	с	м	с	м
1									

### Старшая группа

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Скольжение на груди		Скольжение на спине		Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди		Плавание произвольным способом	
		с	м	с	м	с	м	с	м
1									

### Подготовительная группа

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Упражнение «Торпеда» на груди или на спине		Плавание кролем на груди в полной координации		Плавание кролем на спине в полной координации		Плавание произвольным способом	
		с	м	с	м	с	м	с	м
1									

### Диагностический инструментарий

#### Тестовые задания для подготовительной группы.

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

#### Методика проведения мониторинга

##### 1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на

задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

**Оценка:**

- 5 баллов – ребёнок проплыл 6м;
- 4 балла - 4-5м;
- 3 балла–3-4м ;
- 2 балла - менее 3м.

**2. Плавание кролем на груди в полной координации.**

Проплыть 8м кролем на груди в полной координации.

**Оценка:**

- 5 баллов – ребёнок проплыл 6-8м;
- 4 балла - 3-5м;
- 3 балла –3-4м ;
- 2 балла - менее 3м.

**3. Плавание кролем на спине в полной координации.**

Проплыть 8м кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

**Оценка:**

- 5 баллов – ребёнок проплыл 6-8м;
- 4 балла - 3-5м;
- 3 балла –3-4м ;
- 2 балла - менее 3м.

**4. Плавание произвольным способом.**

Проплыть 8м брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

**Оценка:**

- 5 баллов – ребёнок проплыл 6-8м;
- 4 балла - 6-7м;
- 3 балла –4-5м ;
- 2 балла - менее 3м.

**Тестовые задания для старшей группы.**

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

**Методика проведения мониторинга**

**1. Скольжение на груди.**

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

**Оценка:**

- 5баллов – ребёнок проскользил 4м и более;
- 4 балла - 3м;
- 3балла –2м ;
- 2 балла - 1м.

**2. Скольжение на спине.**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на

спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.

**Оценка:**

5баллов – ребёнок проскользил 4м и более;  
4 балла - 3м;  
3балла –2м ;  
2балла - 1м.

**3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь.

**Оценка:**

5баллов – ребёнок проплыл 8 м;  
4 балла- 6-7 м;  
3 балла – 4-5 м;  
2 балла – менее 3 м.

**4. Плавание произвольным способом.**

Проплыть 8м любым способом при помощи движений рук и ног. Дыхание произвольное.

**Оценка:**

5баллов – ребёнок проплыл 8 м;  
4балла- 6-7 м;  
3 балла – 4-5 м;  
2 балла – менее 3 м.

**Тестовые задания для средней группы.**

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

**Методика проведения мониторинга**

**1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.**

Инвентарь: тонущие игрушки.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребёнка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5м друг от друга.

**Оценка:**

5баллов – ребёнок смог достать 3 предмета на одном вдохе;  
4балла- смог достать 2 предмета;  
3 балла – смог достать 1 предмет ;  
2 балла – достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

**2. Лежание на груди.**

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

**Оценка:**

5баллов – ребёнок выполняет упражнение в течении 5 секунд;  
4 балла - в течение 3-4 секунд;  
3 балла – в течение 1-2 секунд;

2 балла – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувными игрушками, нарукавниками).

### **3. Лежание на спине.**

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники

Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

#### **Оценка:**

5 баллов – ребёнок приняв горизонтальное положение выполняет упражнение в течении 5 секунд;

4 балла - в течение 3-4 секунд;

3 балла – в течение 1-2 секунд;

2 балла – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувными игрушками, нарукавниками).

### **4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

#### **Оценка:**

5 баллов – ребёнок проплыл 8 м;

4 балла - 6-7 м;

3 балла – 4-5 м;

2 балла – менее 3 м.

## 2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями физического развития ребёнка

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается и продолжается в дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Задачи:

- Развиваются физические качества: мышечная сила, ловкость, выносливость, гибкость.
- Развиваются психические качества: внимание, воображение, умственные способности.
- Укрепляется костно-мышечная система, повышается функциональная деятельность органов и систем организма.
- Создаются условия для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений по плаванию, общеразвивающих упражнений по плаванию, участию в подвижных играх.</p> <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно в соответствии с указаниями воспитателя.</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта</p> <p>-уверенному и активному выполнению основных элементов техники плавания, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;</p> <p>-соблюдению и контролю правил в подвижных играх;</p> <p>-самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;</p> <p>-умению ориентироваться в пространстве;</p> <p>-восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;</p> <p>-оценивать движения сверстников и</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <p>-добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений по плаванию, общеразвивающих упражнений);</p> <p>-формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;</p> <p>-учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;</p> <p>-побуждать к проявлению творчества</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <p>-добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;</p> <p>-закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;</p> <p>-закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</p> <p>-закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной</p>

<p>4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к занятиям плаванием.</p>	<p>замечать их ошибки.</p> <p>3.Целенаправленно развивать быстроту, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>Формировать потребность к упражнениям по плаванию.</p>	<p>проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании по плаванию.</p>	<p>деятельности;</p> <p>-развивать инициативу, добываясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании по плаванию.</p>
---	---	---	---

Обучение плаванию включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### Средняя группа

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

#### Задачи обучения:

- 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

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения:

- 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

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения:

- 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.

## **2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы дошкольного образования с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Вариативная часть образовательной программы по физическому развитию воспитанников представлена занятиями по плаванию. Согласно СанПиН по физической культуре проводится минимум три занятия – 2 в зале, 1 – на прогулке. Учитывая наличие в ДОО бассейна, для детей, посещающих бассейн в младшей, средней группе 1 физкультурное занятие заменяется плаванием в бассейне. Для детей старшего дошкольного возраста в вариативной части программы предусмотрено еще одно занятие плаванием.

### Формы работы по образовательным областям

Направления развития и образования детей	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>-игровая беседа с элементами движений</li> <li>-игра</li> <li>-интегративная деятельность</li> <li>-упражнения</li> <li>-ситуативный разговор</li> <li>-беседа</li> <li>-рассказ</li> <li>-проблемная ситуация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-физкультурное занятие</li> <li>-игра</li> <li>-беседа</li> <li>-рассказ</li> <li>-рассматривание</li> <li>-интегративная деятельность</li> <li>-контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>-спортивные и физкультурные праздники</li> <li>- спортивные состязания</li> <li>-проблемная ситуация</li> </ul>

#### **Методы:**

- наглядные (показ упражнений, использование пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- наглядно-слуховые (использование музыки)
- практические (повторение упражнений, проведение в игровой форме, в соревновательной форме)
- словесные (команды, объяснения, вопросы, указания, образные, сюжетные рассказы)

#### **Средства:** физические упражнения

**Формы:** (физкультурные занятия, двигательные разминки в воде, подвижные игры, физические упражнения на суше и в воде, спортивные игры, спортивные упражнения, спортивные развлечения, День здоровья, спортивные праздники)

#### **Здоровьесберегающие технологии:**

- > медико-профилактические –
- организация мониторинга здоровья дошкольников (см. Приложение);
- закаливание;

- организация обеспечения требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды;
  - > физкультурно-оздоровительные –
- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки.

### 2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

#### Модель организации форм физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития.  Определение уровня физической подготовленности	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовит	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура - в зале	Все группы	2 раза в нед 2 раза	Инструктора по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовит	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	«Школа мяча»	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
8.	«Школа скакалки»	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп

9.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, воспитатели, музыкальный руководитель
10.	Физкультурные праздники	Старшая, подготавливает	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
11.	День здоровья	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, старшая мед сестра, музыкальный руководитель

## II. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с род.)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра

## IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыки на занятиях физкультуры и	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
2.	Фитотерапия а) полоскания горла отварами трав б) фиточай витаминный	По назначению врача	2 раза в год (ноябрь, май) курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в 20 дней 1 раз в год	Врач, ст. медсестра Ст. медсестра, врач
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели

Формы организации образовательной деятельности

4-5 лет

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации и детей
Образовательная деятельность		

Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	-игровая беседа с элементами движений -игры -интегративная детская деятельность -моменты радости	Индивидуальная, подгрупповая, групповая
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств	Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно игрового и интегративного характера	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	-Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера -моменты радости	
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	-игровая беседа с элементами движений -игры -интегративная детская деятельность -моменты радости	Индивидуальная, подгрупповая, групповая
Индивидуальная, подгрупповая, групповая формы работы		
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям		
Самостоятельная деятельность детей		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Двигательная активность: -в период подготовки к образовательной деятельности -в ходе закаливающих процедур -подвижная игра	Индивидуальная, подгрупповая, групповая

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств	Игры (подвижная, сюжетно-ролевая и др.)	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

5-7 лет

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы и организации детей
Образовательная деятельность		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	-беседа -рассказ -рассматривание -интегративная детская деятельность - дидактическая игра – сюжетно - ролевая игра	Индивидуальная, подгрупповая, групповая
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	-совместная деятельность взрослого и детей преимущественно тематического, тренировочно – игрового и интегративного характера -контрольно – диагностическая деятельность -спортивные и физкультурные досуги -спортивные праздники	
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	- совместная деятельность взрослого и детей тематического характера -проектная деятельность – дидактическая игра, сюжетно – ролевая игра, подвижная игра (с элементами спортивных игр) -спортивные и физкультурные досуги и праздники	
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	-беседа -рассказ -рассматривание -интегративная детская деятельность - дидактическая	Индивидуальная, подгрупповая, групповая

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	игра – сюжетно - ролевая игра	
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям		
Самостоятельная деятельность детей		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т. ч. в игровых проектах)  Двигательная активность: -в период подготовки к образовательной деятельности -в ходе закаливающих процедур -подвижная игра	Индивидуальная, подгрупповая, групповая
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям		

Организованная образовательная деятельность по физической культуре осуществляется в пяти возрастных группах: первая младшая группа, вторая младшая группа, средняя группа, старшая группа, подготовительная группа.

Продолжительность времени организованной образовательной деятельности по плаванию во всех возрастных группах спланирована следующим образом:

- первая младшая группа (2-3 года) – 10 - 15 минут;
- вторая младшая группа (3-4) – 10 - 15 минут;
- средняя группа (4-5 лет) - 20 минут;
- старшая группа (5-6 лет) - 25 минут;
- подготовительная группа (6-7 лет) - 30 минут.

В средней, старшей и подготовительной возрастных группах два раза в неделю проводится организованная образовательная деятельность, а в первой младшей и во второй младшей группах по одному разу. На каждом занятии у детей развиваются двигательные навыки и умения. С детьми проводятся спортивные развлечения, соревнования, спортивные игры, праздники.

Два раза в учебный год (сентябрь и май месяц) осуществляется мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» с целью:

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

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

**вводная часть**, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части;

**основная часть** (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций

организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме;

**заключительная часть**, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### План взаимодействия инструктора по плаванию с педагогами.

№ п/п	Форма и содержание работы	Сроки выполнения	Примечания: возрастные группы, взаимодействие с персоналом ДОУ и родителями
1	Участие в педагогических советах	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп, инструктор по плаванию
2	Участие в родительских собраниях	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп, инструктор по плаванию
3	Подбор игр и упражнений по развитию общей и мелкой моторики	Сентябрь	Инструктор по ФК, инструктор по плаванию
4	Консультация «Использование музыкального материала на занятиях по плаванию» Обсуждение сценария праздника на воде	Октябрь	Музыкальный руководитель, инструктор по плаванию
5	Консультация «Развитие движений с помощью речевого сопровождения»	Ноябрь	Учитель-логопед, инструктор по плаванию
6	Подготовить водноспортивный праздник в бассейне «Кто быстрее!»	Декабрь	Инструктор по ФК, инструктор по плаванию
7	Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на занятиях по плаванию».	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп, инструктор по плаванию
8	Консультация «Создание условий для развития психического и физического здоровья дошкольника»	Апрель	Педагог-психолог, инструктор по плаванию
9	Проведение праздника на воде «День здоровья»	Май	Инструктор по ФК, инструктор по плаванию

Любые формы, способы, методы и средства реализации Программы должны осуществляться с учетом базовых принципов Стандарта и раскрытых в разделе 1.1. принципов и подходов Программы, то есть должны обеспечивать активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др. При подборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов, описанных в Стандарте в форме целевых ориентиров и представленных в разделе 1.2. Программы, и развития в пяти образовательных областях.

Конкретное содержание образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и реализуется в различных видах деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка.

## 2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Оздоровление детей плаванием возможно лишь при тесном сотрудничестве педагогов детского сада и семей воспитанников. В ДОУ строится работа по трехуровневой системе: инструктор по физкультуре - родители - дети, в которой все – равноправные партнеры. А инструктор по плаванию при необходимости выступает в роли консультанта, который подсказывает, предлагает родителям обсудить возникшие трудности при обучении детей плаванию.

В работу по оздоровлению воспитанников родители вовлекаются поэтапно:

На **первом** этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду. Чаще всего это происходит путем *анкетирования*.

**Второй** - подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями.

На **третьем** – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На **четвертом** этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями (родительские собрания, конференции, беседы, консультации, открытые занятия, праздники ) активно используются в нашем ДОУ.

*Родительские собрания, конференции* – это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения детей плаванию (с учетом возрастных особенностей воспитанников ), пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания. Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по плаванию с семьей – *беседы*, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь в обучении детей плаванию.

*Групповые, индивидуальные* и тематические консультации организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы, знакомящие родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей в процессе обучения плаванию, способствующие преодолению у родителей поверхностного, субъективного мнения о роли плавания в жизни ребенка.

Взрослые должны иметь представление о том, что работа с детьми основывается на научных исследованиях в этой области, носит планомерный и систематический характер. Разработанная учебная программа определяет цели, задачи; учебно-тематический план регламентирует содержание занятий и их последовательность; плавательные движения и игровые упражнения, используемые на занятиях, соответствуют возрастным возможностям воспитанников. Постепенное введение более сложных элементов планируются в зависимости от уровня развития детей и степени освоения ими

программных задач, определяются требования к уровню плавательной подготовленности в каждой возрастной группе.

**Наглядно-информационные формы** взаимодействие направлены на обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка. Общения с родителями здесь не прямое, а опосредованное:

- Информационные стенды, где представлены расписание занятий, информация о программах по плаванию, используемых в детском саду, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и многое другое;
- Папки-передвижки, знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения плаванию, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом посещении занятий плаванием и т.д.;
- Результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;
- Рекомендации, практические советы, позволяющие накапливать опыт формирования навыка обучения плаванию;
- Выставка детских рисунков и рассказов о плавании «Я умею плавать», «У нас в бассейне здорово» (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);
- Фоторепортажи «Хороши пловцы-малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по плаванию;
- Фотосессии детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные плавательные упражнения.
- Перспективный план проведения консультаций с родителями.

месяц	2 мл., средняя группа	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

месяц	старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация

апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание
месяц	<b>подготовительная к школе группа</b>	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род. собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Использование инструктором по плаванию данных форм общения с взрослыми играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к обучению детей плаванию в ДООУ. Разработанная и реализуемая система взаимодействия инструктора по плаванию с семьей эффективна в оздоровлении дошкольников, позволяет создать общий эмоционально-положительный настрой родителей на оздоровление детей, сформировать интерес дошкольников к занятиям в бассейне.

Необходимое условие успешного обучения плаванию детей – положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованная работа с взрослыми будет способствовать повышению их грамотности в области плавания. Только при тесной взаимосвязи педагогов детского сада и семей можно добиться позитивных результатов в оздоровлении детей.

#### **Домашнее задание для родителей.**

##### ***Упражнения для занятий с детьми дома***

*(при подготовке к посещению бассейна)*

«Хорошо!» - взрослый набирает полную ладонь воды и умывает лицо малыша. Поливает водой ребенка в ванне: сначала плечи, затем голову. Ребенок не должен закрывать глаза и лицо руками. Потом ребенок преодолевает то же самостоятельно.

«Волны» - малыш делает глубокий вдох, нагибается к воде и дует, как на горячий чай (получаются волны). Упражнение повторить 6-8 раз.

«Поньряем?» - ребенок опускает лицо в таз с водой или ванну сначала на 1с, затем дольше. Задача: научиться отпускать лицо в воду и задерживать дыхание под водой на 5-6с. Потом можно попробовать открывать под водой глаза.

«Крокодилчик» - в ванне ребенок ложится грудью на воду (вода должна доходить до подбородка), опираясь руками на дно. Опускает лицо в воду, задерживая дыхание на 1с.

«Пузырники» - малыш делает глубокий вдох, опускает лицо в воду и медленно выдыхает, пуская пузыри над водой. Упражнение повторяется 2-6 раза.

**Рекомендации:** руками лицо не вытирать, глаза стараться держать открытыми.

В лице педагогического коллектива родители обретают важную опору для реализации своего воспитательного потенциала и становления компетентного родительства.

Педагоги Детского сада в направлении психолого-педагогической поддержки семей и повышения компетентности родителей :

- ✓ Оказывают родителям (законным представителям) дифференцированную психолого-педагогическую помощь в семейном воспитании детей, в том числе, по вопросам образования детей с ограниченными возможностями здоровья.
- ✓ Способствуют повышению компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования детей, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития их индивидуальных способностей.
- ✓ Вовлекают родителей и других членов семей воспитанников непосредственно в образовательную деятельность Детского сада.
- ✓ Поддерживают образовательные инициативы родителей в сфере дошкольного образования детей.

Педагогический коллектив Детского сада реализует задачи психолого педагогической поддержки семей на основе доверия, диалога, миролюбивого партнерства, уважения систем ценностей и взглядов родителей, признания огромного значения кровного родства в жизни своих воспитанников.

Педагоги учитывают в общении с родителями:

- ✓ демографические, экономические, экологические, этнокультурные и прочие условия жизни семей воспитанников;
- ✓ анализируют данные о составе семей, их экономической разнородности, традиции семейных отношений, учитывают социальную ситуацию в целом, в условиях которой развиваются дети и формируются их ценности.

С целью созидания партнерских отношений и укрепления доверия с семьями воспитанников педагоги используют язык открытой коммуникации (активное слушание, безоценочные высказывания, уместный комплимент, улыбка и т.п.). Особенно это важно в эмоционально напряженных ситуациях общения с родителями, в случаях разногласий в решении проблем, затруднений и отклонений в развитии ребенка, в общении с родителями детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Педагоги предоставляют родителям возможность быть в полной мере информированными о жизни и деятельности ребенка в детском саду, успешности его развития. Они делятся с членами семьи своими наблюдениями за ребенком и наиболее яркими впечатлениями дня, обращают внимание родителей, прежде всего на успехи ребенка, проявление его индивидуальности, инициативы, предпочтений в разных видах деятельности, умение общаться со сверстниками и пр.

Педагоги активно используют различные **формы и методы** сотрудничества с семьями.

Педагоги Детского сада создают условия для *соавторства родителей и детей в проектной деятельности*, для обогащения опыта игрового партнерства в *спортивном празднике, детско-родительском досуге, в интеллектуальной викторине, самодеятельной игре, соучастия в экологической или гражданскопатриотической акции* и т.п. Педагоги создают родителям условия для проявления исследовательской позиции в познании ребенка и осознания своих способов установления контакта и взаимодействия с ним по

мере его взросления Это важно для открытия в своем ребенке участника коллективной деятельности, возможности увидеть и его продвижения, и его трудности.

Педагоги вместе с педагогом-психологом:

- ✓ оказывают поддержку родителям в период адаптации детей к новой среде и роли равноправных членов группы сверстников;
- ✓ знакомят родителей с эффективными способами поддержки малыша в благополучном протекании адаптации;
- ✓ рекомендуют родителям популярную литературу по актуальным вопросам семейного воспитания, информируют о семейных консультациях, обучающих программах и иных формах психолого-педагогической поддержки.

Педагог-психолог совместно с воспитателем осуществляет:

- ✓ профилактику и предупреждение эмоционального неблагополучия детей в семье из-за возникновения разного рода деструкции в детско-родительских отношениях,
- ✓ поддерживает право каждого ребенка на безопасные условия социализации в семье, защиту от всех форм физического и психического насилия.

С этой целью педагоги пропагандируют ценности гармоничного влияния на ребенка обоих родителей, как надежного воспитательного стержня семьи, опираясь на положительный опыт родительской солидарности, в условиях которой дети лучше социализируются, успешнее овладевают гендерной культурой, приобщаются к ценностям семейного очага, традициям семьи и общества. В данной работе педагоги принимают во внимание традиции всенародных праздников и даты семейного календаря (региональные, всероссийские, международные). Педагоги знакомят родителей (законных представителей) с образовательной программой, по которой воспитывают и обучают детей в образовательной организации. Педагогический коллектив создает условия для участия родителей в общественном управлении дошкольной образовательной организацией, заботится об открытости информационного пространства в интересах детей и родителей, согласовывает с родителями возможность участия детей в психологической диагностике

Основными направлениями взаимодействия с учетом запросов и потребностей каждой из сторон являются:

- Информационно-аналитическое (сбор и анализ сведений о родителях и детях, изучение семей, их трудностей и запросов, а также выявление готовности семьи ответить на запросы Детского сада);
- Практическое (повышение правовой и педагогической культуры родителей
- Обогащение опыта родителей специализированными знаниями, повышение их педагогической компетентности, организация и проведение массовых мероприятий с участием родителей и вовлечение родителей в образовательный процесс Детского сада);
- Контрольно-оценочное направление (анализ эффективности (количественный и качественный) мероприятий, которые проводятся педагогами Детского сада).

Ежегодно в Детском Саду проводится мониторинговое исследование, целью которого является выяснение образовательного уровня родителей, возрастного ценза, количества детей в семье, количества полных и неполных семей. Особое внимание уделяется изучению родительского заказа на образовательные и воспитательные услуги. Педагоги успешно используют различные формы работы с родителями:

Нетрадиционные формы организации взаимодействия педагогов и родителей

Наименование	Цели использования	Формы проведения общения
Информационноаналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Проведение социологических опросов Анкеты Индивидуальные беседы
Познавательные	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей	Семинары-практикумы Проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, Мини-собрания Педагогическая гостиная Устные педагогические журналы, Исследовательская, проектная деятельность
Досуговые	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми	Совместные досуги, праздники Выставки работ родителей и детей Семинары Мастер-классы
Наглядно информационные: информационно ознакомительные; информационно просветительские	Ознакомление родителей с работой Детского сада, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей	Буклеты Электронные газеты Дни (недели) открытых дверей Открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей Выпуск стенгазет

Представленные направления реализуются как на уровне взаимодействия педагогов и специалистов Детского сада с семьями воспитанников, так и на уровне организации взаимодействия **Администрации Детского сада и семьи:**

- Гражданско – патриотические, экологические акции, челленджи
- флеш-мобы, он-лайн конкурсы, челленджи.
- Клуб «Счастливые родители»
- Консультативный центр «Помоги мне сделать это самому»
- Родительские конференции
- Дни открытых дверей
- День пап
- Спортивные соревнования
- Конкурсы, выставки
- Совместная проектная деятельность.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение рабочей программы дошкольного образования:**

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, форма его – прямоугольная. Ванна бассейна оснащена удобной лестницей для спуска детей в воду и подъема детей из воды. Для обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, при выходе из бассейна и из душевой на пол раскладываются резиновые коврики. Бассейн для детей художественно оформлен. Пол и стены отделаны однотонной облицовочной плиткой. В помещении бассейна есть раздевалка, оборудованная вешалками для одежды и полотенец, скамейками. Так же в помещении бассейна есть душевая, для мытья детей перед началом занятий, а так же туалет. Помещение бассейна оборудовано вентиляцией, поддерживается достаточная освещенность, температура воздуха, чистота и порядок. Переходы отапливаются. Принимаются все меры для избежания сквозняков, резких перепадов температуры, при переходе из одного помещения в другое.

В среднем температура воды поддерживается 30-32 С. Температура воздуха в пределах 29 С. Влажность составляет 60-65%. В соответствии с санитарными правилами качество воды соответствует ГОСТ «Вода питьевая» (мутность, цветность, прозрачность, запах и привкус). Для обеспечения охраны здоровья детей, при обучении плаванию - бассейн содержится на должном санитарно-гигиеническом уровне. Предусмотрена постоянная циркуляция воды и ежедневная ее смена. Дезинфекция ванны проводится при каждом спуске воды. Помещение бассейна регулярно проветривается, проводится ежедневная уборка, текущая дезинфекция помещений и оборудования. Обходные дорожки, скамейки, резиновые коврики, ручки дверей, поручни протираются ветошью ежедневно. Один раз в месяц проводится генеральная уборка.

#### **3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Учебно-наглядные пособия:

- плакаты с изображением техники различных способов плавания: облегченные и неспортивные способы плавания, техника плавания способом кроль на спине;
- плакат с правилами посещения в бассейне.

Материальные средства обучения:

- спортивный инвентарь и игрушки направленные на укрепление мышц руки, предплечья, развитие координации движений (лопатки, плавательные доски, калабашки); содействующие укреплению мышц ног, туловища (плавательные доски); предназначенные для коллективных игр (мячи).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, фонограммы, соответствующие возрасту воспитанников, музыка для релаксации.

#### **Методическое обеспечение рабочей программы**

1. Чеменева А. А., Столмакова Т.В., Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: метод. Пособие/ СПб. : Детство-Пресс, 2011. – 335 с.
2. Воронова Е. К., Программа обучения детей плаванию в детском саду: метод. Пособие/ СПб. : Детство – Пресс, 2010. – 80 с.

3. Занятия в бассейне с дошкольниками/ Под ред. Рыбак М.В., М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л., Обучение плаванию в детском саду: метод. Пособие/ – М.: Просвещение, 1991.-159 с.
5. Божко Н.Л., Праздник спорта и хорошего настроения в бассейне, М.:ТЦ Сфера, 2014.-128 с.
6. Герасимова Г.Л., Малые Олимпийские игры на водных дорожках, М.:ТЦ Сфера, 2014.-128 с.
7. Рыбак, М. В., Методика обучения плаванию детей 2-5 лет «Плавай как мы!», М.: Обруч, 2014. – 180 с.
8. Рыбак М.В., Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений «Раз, два, три, плыви...», М.: Обруч, 2010. – 256 с.

### *Электронные образовательные ресурсы*

1. Рабочая программа «Обучение детей плаванию» [Электронный ресурс] Режим доступа: [https:// nsportal. ru](https://nsportal.ru)
2. Презентация «Плавание в детском саду» [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://infourok.ru>
3. Мониторинг и диагностика по физической культуре [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://zdeti.life>
4. Диагностика физической подготовленности детей [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.maam.ru>
5. Подвижные игры и праздники на воде [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://fizinstruktor.ru>
6. Плавание как фактор оздоровления детей [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://pedportal.n>

### **3.3 Организация режима пребывания детей на занятиях**

Образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делим на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Распределение количества ОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Кол-во занятий		Кол-во часов		
	В неделю	В год	В неделю	В месяц	В год
первая младшая	1	31	10 мин	40 мин	350 мин
вторая младшая	1	31	15 мин	60 мин	525 мин
средняя	2	62	40 мин	160 мин	1400 мин
старшая	2	62	50 мин	200 мин	1750 мин
подготовительная	2	62	60 мин	240 мин	2100 мин

### **Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре (плавание)**

Дни недели	№	Содержание деятельности	Время
Понедел.	1	Подготовка бассейна к занятиям	8.00-8.40
	2	Проведение занятий	9.00-12.00
	3	Обработка оборудования, его просушка	12.00-13.00
	4	Работа с педагогами	13.00-15.00

	5	Работа с документацией	15.00-16.30
Вторник	1	Подготовка бассейна к занятиям	8.00-8.40
	2	Проведение занятий	9.00-12.00
	3	Обработка оборудования, его просушка	12.00-13.00
	4	Работа с педагогами	13.00-15.00
	5	Работа с документацией	15.00-16.30
Среда	1	Подготовка бассейна к занятиям	8.00-8.40
	2	Проведение занятий	9.00-12.10
	3	Обработка оборудования, его просушка	12.10-12.40
	4	Работа с педагогами	13.00-15.00
	5	Работа с документацией	15.00-16.30
Четверг	1	Подготовка бассейна к занятиям	8.00-8.40
	2	Проведение занятий	9.00-12.00
	3	Обработка оборудования, его просушка	12.00-13.00
	4	Работа с педагогами	13.00-15.00
	5	Работа с документацией	15.00-16.30
Пятница	1	Подготовка бассейна к занятиям	8.00-8.40
	2	Проведение занятий	9.00-12.00
	3	Обработка оборудования, его просушка	12.40-13.00
	4	Работа с педагогами	13.00-15.00
	5	Работа с документацией, методической литературой	15.00-16.30

### 3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Культурно - досуговые мероприятия – неотъемлемая часть в деятельности дошкольного учреждения. Организация праздников, развлечений, детских творческих дел способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

В нашем городе ежегодно на базе определённого детского сада в конце марта-апреля проходят городские соревнования по плаванию для дошкольников подготовительных групп. В соревнованиях принимают участие дети из разных детских садов нашего города. В командном первенстве свои команды представляют детские сады имеющие бассейны.

Праздники на воде – это, прежде всего, форма активного отдыха детей, источник радости, веселья и красоты. Вместе с тем во время праздника выявляются умения ребёнка проявлять свои физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях, мобилизовать свои силы в соревнованиях. Также праздники на воде оказывают действенное влияние на формирование детской личности, сплочённости детского коллектива; соревновательный характер игр и упражнений на празднике способствует воспитанию у детей целеустремлённости, настойчивости и находчивости, смелости, решительности и других морально-волевых качеств. Участие в праздниках помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в плавании для достижения

желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям плаванием, вызывают у детей **стремление научиться плавать.**

Традиционными общими праздниками являются: три сезонных праздника на основе народных традиций и фольклорного материала: осенний праздник урожая, праздник встречи или проводов зимы, праздник встречи весны; общегражданские праздники — Новый год, День защитника Отечества, Международный женский день.

Для детей старшего дошкольного возраста также предлагаются различные профессиональные праздники, международные праздники экологической направленности (Всемирный день Земли, Всемирный день воды, Международный день птиц, Всемирный день моря), международные праздники социальной направленности (Всемирный день улыбки, Всемирный день «спасибо» и т. п.) — по выбору педагогов.

Планируются также совместные досуговые события с родителями: концерты, выставки семейных коллекций, фестивали семейного творчества, «Встречи с интересными людьми», спортивные праздники.

Формы проведения досуговой деятельности:

Праздники и развлечения	Выставки	Спортивные досуги	Познавательные	Творческие
Различной тематики календаря праздников	1. Детского творчества 2. Совместного творчества взрослых и детей 3. Педагогов 4. Родителей	1. Соревнования 2. Весёлые старты 3. Олимпиады 4. Парады 5. Праздники на воде	1. Флешмобы 2. Акции 3. Путешествия 4. Походы 5. Сюжетноигровые	1. Проекты 2. Площадки 3. Мастерские 4. Клубы

Праздники можно разделить на общественно государственные, региональные и посвящённые родному краю, городу. Это необходимо учитывать, т.к. п.1.4. ФГОС ДО раскрывает основные принципы дошкольного образования: приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; учёт этнокультурной ситуации развития детей.

В Детском саду знаменательные даты и события календаря внесены в матрицу воспитательных событий, на основе него разработан план воспитательной работы. Календарь знаменательных дат и событий Детского сада включает такие праздники:

1 сентября – День знаний.

8 сентября – Международный день грамотности.

13 сентября – Осенины. Праздник урожая.

18 сентября- День работников леса.

23 сентября – Праздник рябины. (День Петра и Павла)

27 сентября – День дошкольных работников.

1 октября- Международный день уважения старшему поколению.

Международный день музыки.

5 октября -Международный день учителя.

14 октября- Покров  
16 октября – День отца  
20 октября– Международный день поваров  
3 ноября – день рождения С.Я. Маршака  
4ноября – День народного единства.  
17 ноября – День рождения Деда Мороза  
25 ноября – День матери России.  
1 декабря – Праздник народных игр  
11 декабря – Международный день гор  
15.декабря – Международный день чая  
22 декабря – День зимнего солнцестояния.  
31 декабря – Новый год.  
7 января – Рождество Христово  
11.января – Всемирный день «спасибо»  
13 января – Старый Новый год. День Российской печати.  
25 января – Татьянин день.  
8 февраля - День Российской науки.  
17 февраля – День рождения Агнии Барто.  
23 февраля – День защитников Отечества.  
27февраля – День белого полярного медведя  
2 марта – Всемирный день писателя.  
6.Марта День свистульки, веснянки  
8 марта – Международный женский день.  
14 марта- Международный день рек.  
20 марта – День весеннего равноденствия.  
27 марта - Всемирный день театра.  
01апреля – Международный день птиц. День юмора и смеха.  
2апреля- Международный день детской книги.  
7 апреля – Всемирный день здоровья.  
12 апреля – Всемирный день авиации и космонавтики.  
22 апреля – День Земли  
1 мая – «День труда»,  
9 мая – «День Победы»  
24 мая – «День славянской письменности»  
27 мая – Общероссийский день библиотек.  
1 июня – Международный день защиты детей.  
03 июня – Международный день очистки водоемов  
12 июня – День России.  
17 июня – День медицинского работника. День отца.  
25 июня – День моряка  
8 июля День семьи, любви и верности, День российской почты. День рыбака  
23 июля – Всемирный день китов и дельфинов.  
26 июля – День парашютиста.  
29 июля – День Военно-морского флота России.  
30 июля – Международный день дружбы.  
2 августа- День воздушно-десантных войск. Ильин день.  
5 августа – День железнодорожника. Международный день светофора.  
12 августа – День строителя.  
14 августа – медовый спас.  
19 августа - Осенины. Яблочный спас.  
22 – День российского флага  
26 августа – День шахтера

28 августа – День города

### **Традиционные события и праздники Детского сада**

- День знаний (1 сентября)
- День воспитателя и дошкольного работника (27 сентября)
- Месячник безопасности (сентябрь – октябрь)
- Неделя фольклорных праздников «Осеннины» (октябрь –ноябрь)
- День уважения старшего поколения (1 октября)
- День матери (25 ноября)
- Акция: «Кормушки для пичужки» (изготовление картонных и эко-кормушек) (ноябрь – декабрь)
- Новый год (декабрь)
- Неделя зимних развлечений и игр (январь)
- Выставка технического творчества (февраль)
- День защитника Отечества
- Конкурс чтецов (март)
- Международный женский день 8 Марта
- Фольклорное развлечение «Встреча весны» (март –апрель)
- День земли (22 апреля)
- Неделя здоровья (апрель)
- Концерт ко дню Победы.
- Дни рождения детей во всех разновозрастных группах ДОУ
- День защиты детей 1июня,
- День Российского флага – 22 августа
- День Шахтера – 26 августа,
- День города- 28 августа

### **3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

**Цель** развивающей предметно-пространственной среды бассейна: создание условия для полноценного физического развития дошкольников.

#### **Задачи:**

- Создавать атмосферу эмоционального комфорта
- Создавать условия для физического развития
- Создавать условия для проявления двигательной активности детей.

#### **Принципы организации развивающей предметно-пространственной среды:**

- соответствие возрастным особенностям и интересам детей
- соответствие требованиям СанПиН
- открытость среды для преобразований
- современность среды
- эстетичность среды
- комфортность среды

Бассейн оснащён следующим оборудованием:

№ п/п	наименование	Кол-во
1	Мячи резиновые	4
2	Массажный коврик	1
3	Обруч пластмассовый	5
4	Плавательная доска	9

5	Игрушки надувные	2
6	Нарукавники	15
7	Жилет надувной	5
8	Ласты	2пары
9	Колобашки	2
10	Лопатки	2пары
11	Гимнастическая палка	5
12	Скамейка	2
13	Разделительная дорожка	1
14	Круг надувной	3
15	Нудлс (аквапалка)	11
16	Гантели пластмассовые	26