

Управление дошкольного образования администрации МО ГО «Сыктывкар»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1» г. Сыктывкара
«Челядьёс 1 №-а видзанін» школаодз велёдан Сыктывкарса
муниципальнай асшорлуна учреждение
(МАДОУ «Детский сад № 1» г. Сыктывкара)

ПРИНЯТА:
Решением Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 1»
(протокол от 31 августа 2022 года № 1)

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора
от 31 августа 2022 г. № 80-од

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ
на 2022–2023 учебный год**

Составитель:
Антоник В.В.
педагог с высшей
квал. категорией.

Сыктывкар – 2022

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1	Актуальность	3
2	Принципы организации содержания рабочей программы	5
3	Нормативно-правовая основа для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие»	6
4.	Характеристика возрастных особенностей воспитанников.	6
5.	Целевые ориентиры образовательного процесса	7
6.	Промежуточные планируемые результаты	7
7.	Задачи рабочей программы	8
8.	Особенности организации образовательного процесса	9
9.	Формы и приемы организации - образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»	10
10	Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ	10
11	Программно-методический комплекс образовательного процесса	12
12	Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей	13
13	Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды	26
14	Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития	27
15	Мониторинг освоения программы образовательной области «Физическое Развитие»	28
16	Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников	28
17	Литература	30

1. Актуальность

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Результатами целого ряда исследователей и практиков убедительно доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложно координированных движений. В первые шесть лет жизни общее развитие ребенка очень тесно связано с физическим воспитанием. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий.

Известно, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания всех образовательных учреждений и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеберегающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

По последним данным Минобрнауки Российской Федерации в состоянии здоровья дошкольников наблюдается резкое ухудшение. К шестилетнему возрасту 50% детей уже имеют 4-5 различных отклонений в состоянии здоровья. Причем у 30-40% из них отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 20% имеют низкий уровень развития физических качеств и к семи годам 5 их число возрастает до 30%. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. 1 месяц занятий плаванием приравнивается 3-4 месяцам «сухой» физкультуры.

Движения, при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

Сердечнососудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца; близкому к

горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы. Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях. У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корректирующее (исправляющее дефекты) средство. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей - тазового пояса.

Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и не закончившегося процесса окостенения стопа ребенка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает - предупредить заболевание плоскостопием.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и не безобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Кроме того, умение плавать — жизненно необходимый навык: ежегодно происходит огромное количество несчастных случаев с детьми на воде.

Таким образом, плавание — одно из важнейших средств в воспитании ребенка. Занятия в бассейне содействуют разностороннему физическому развитию, стимулируют деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата.

2. Принципы организации содержания рабочей программы:

- *принцип природосообразности* — предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

- *принцип гуманизации педагогического процесса* - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

- *принцип развивающего обучения* — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

- *Развивающий эффект* обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- *принцип индивидуального подхода* – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Условно приняты следующие периоды детства:

Период новорожденности - первые 3-4 недели жизни. Ребенок приспосабливается к новым условиям (у него возникает легочное дыхание, начинает функционировать пищеварительный тракт, устанавливается теплорегуляция); его нервная система еще

незрелая - из-за несовершенства коры головного мозга, выражены только безусловные рефлексы.

Грудной период - первый год жизни. Начинают совершенствоваться функции центральной нервной системы; вырабатываются условные рефлексы; формируются движения; быстро увеличиваются вес и рост.

Преддошкольный период - от 1 года до 3 лет. Рост несколько замедляется, двигательные навыки совершенствуются; формируется речь; ребенок приобретает некоторые гигиенические навыки.

Дошкольный период - от 3 до 7 лет. Так же, как и преддошкольный, он характеризуется некоторым замедлением роста. Ребенок теряет избыточную округлость, у него крепнет мускулатура, сильно развивается скелет. К концу дошкольного периода начинается смена молочных зубов. Ребенок переходит на режим питания взрослых, становится более устойчивым к заболеваниям.

Развитие детей от 3 до 6 лет. В дошкольный период как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по физкультуре (бассейн) в рамках образовательной области «Физическое развитие» по разделу «Обучение плаванию».

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

3.Нормативно-правовая база

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» от 03.07.2020 г.;

4. Характеристика возрастных особенностей воспитанников.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

Дошкольник дышит поверхностью и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям.

Деятельность сердечно-сосудистой системы дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время

занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей.

Чем больше движений совершают ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дошкольник совершают при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3-5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита.

5. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социальнонормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

- целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

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

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

- ребёнок 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.

6. Промежуточные планируемые результаты

Возраст воспитанников с 3 до 4 лет:

- Безбоязненно приседает в воду с головой с опорой о бортик и находится в таком положении не менее 3 сек.

- Присев в воду с головой, держась за бортик, выполняет 1-2 вдоха в воду.

- Проплывает в круге при помощи движений ног не менее 2м.

Возраст воспитанников с 4 до 5 лет:

- В бассейне, опуская голову в воду, может достать 2-3 предмета со дна на одном вдохе.

- Может пролежать на воде «звездочкой» на груди не менее 3сек.

- Может пролежать на воде «звездочкой» на спине не менее 3 сек.

- Может проплыть с доской в руках при помощи работы ног не менее 4 см (на груди)

- Опуская голову в воду, может достать 2-3 предмета со дна на одном вдохе.

Воспитанники с 5 до 6 лет:

- В воде скользит «стрелочкой» на груди или спине более 2м.

- Может проплыть с доской в руках на груди, при помощи движений ног по типу «кроль» более 4м.

- Может проплыть с доской в руках на спине, при помощи движений ног по типу «кроль» более 4м.

- Проплывает произвольным способом, сохраняя координацию движений не менее 4м.

Воспитанники с 6 до 7 лет:

- Может проплыть при помощи работы ног на груди, втянуть руки вперед, не менее 4-5 метров.

- Может проплыть на спине, вытянув руки за голову, при помощи работы ног не менее 4м.

- Может проплыть кролем на груди в полной координации не менее 8-15м.

7. Конкретизация задач:

3-4 года

1. Формировать навыки:

- самостоятельному входу в воду и выходу из нее;
- свободного передвижения в воде шагом, прыжками, бегом;
- передвигаться по дну на руках без движений ног и с ритмичными движениями ногами вверх-вниз;
- окунать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- выполнять выдох на игрушку и на границе воды и воздуха.

4-5 лет

1. Знакомить детей с различными видами плавания.

2. Формировать навыки:

- уверенно передвигаться в воде;
- чувствовать ритм, ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в воде в такт музыке или под счет;
- энергично отталкиваться для скольжения и удерживать правильное положение тела до полной остановки;
- скольжения с предметом в руках с задержкой дыхания и с выдохом в воду;
- всплыивания и лежания на воде;
- открывать глаза, ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы;
- ритмично выполнять вдох и выдох, правильно чередовать глубокий интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не менее 5-8 раз;
- ритмично с небольшой амплитудой выполнять движения ногами;
- согласованного движения ног, как при плавании кролем, с дыханием в упоре лежа;
- выполнять движения руками, как при плавании кролем, стоя наклонившись вперед на сушу и в воде;
- проплывать небольшое расстояние с опорой;
- плавать удобным для себя способом.

5-6 лет

1. Продолжать знакомить детей с различными видами плавания.

2. Формировать навыки:

- скольжения на груди и на спине без помощи движений ног;
- чередовать вдох с выдохом в воду, повторяя движения не менее 10-12 раз;
- выполнять движения ногами при плавании с доской и без нее на груди и на спине;
- дыхания с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног как при плавании кролем;
- плавать кролем на груди с задержкой дыхания,
- движения рук, как при плавании кролем на суше и в воде;
- плавать произвольным способом на небольшие расстояния 5-10 м;
- всплывать в положении группировки и так лежать некоторое время – до 10-15с.;
- лежать в безопорном положении на груди и спине 10-15с.

6-7 лет

1. Совершенствовать у детей ранее приобретенные навыки и умения.
2. Продолжать формировать навык чередовать вдох и выдох.
3. Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха и выдоха при плавании с помощью ног и с доской в руках.
4. Формировать умение согласовывать ритмичный вдох и выдох с движением рук при плавании кролем на груди, плавать с дыханием и полной координацией движений рук и ног кролем на груди.
5. Формировать умение плавать на спине, сочетая полную координацию движений с дыханием.

8. Особенности организации образовательного процесса

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

- непосредственно образовательная деятельность (использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН);
- индивидуальная образовательная деятельность с детьми;
- самостоятельная деятельность детей;
- образовательная деятельность в семье.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, продуктивной, а также чтения художественной литературы).

Ежедневный объём непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности (расписание), которое ежегодно утверждается заведующим и согласовывается с Управлением образования.

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

9. Формы и приемы организации образовательного процесса по плаванию

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Индивидуальная образовательная деятельность с детьми		
Занятия: -классические, -игровые, -сюжетные, -тематические, -комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования, контрольно диагностические, учебно-тренирующего характера, -развлечения; -праздники на воде; - открытые занятия; игры с элементами спорта и эстафеты.	Контроль за выполнением гигиенических процедур; Правильным выполнением упражнений, Помощь в освоении технически сложных упражнений. Объяснение, показ, личный пример, пример хорошо освоившего навык ребенка, иллюстративный материал, схемы и таблицы.	Игровые и имитационные упражнения, подвижные игры, свободное плавание, плавание на открытых водоемах.	Походы в бассейн, занятие в спортивных секциях, поездки (походы) на озеро (море), беседы, просмотр кинофильмов и репортажей с соревнований, чтение художественной литературы

10. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ

Психологическое сопровождение развития ребенка:

- диагностика когнитивно-эмоциональной сферы дошкольников;
- занятия по коррекции и развитию психических функций, эмоционально-волевой сферы;
- медико-психологические консультации для родителей по преемственности воспитания детей и уходу за ними.

Виды организации режима двигательной активности ребенка в ДОУ:

1. Регламентированная деятельность:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на улице в зависимости от сезона;
- физминутки;
- гимнастика после сна;
- занятия в бассейне;
- акваэробика;
- спортивные праздники (соревнования).

2. Частично регламентированная деятельность:

- спортивные упражнения на воздухе;
- подвижные игры на прогулке;
- подвижные игры на воде;
- физкультурно-театрализованные праздники на воде;
- День здоровья.

3. Нерегламентированная деятельность:

- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении;
- самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе.

Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:

- беседы на тему «Познай себя», «Плаваем, здоровье укрепляем»;
- словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни, безопасного поведения на воде и у воды;
- моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности, безопасного поведения на воде и помощи тонущему.

Оздоровительное сопровождение:

1. Профилактические мероприятия:

- комплексы ЛФК и дыхательной гимнастики;
- игры, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата;
- гимнастики после сна;
- комплекс мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа;
- комплекс витаминной профилактики.

2. Общеукрепляющие мероприятия:

- закаливание;
- занятие в бассейне;
- подбор оптимальной одежды для занятий при различных температурах;
- режим одностороннего и сквозного проветривания в течение дня;
- свето-воздушные и солнечные ванны.

3. Коррекционные мероприятия:

- ежегодные профилактические осмотры детей специалистами.

Оздоровительный режим осуществляется в зависимости от возраста, времени года:

№ п/п	Закаливающие мероприятия	Возраст	Периодичность	Температурный режим
1.	Прием на воздухе	2-7 лет	ежедневно, до -15 ⁰ С	
2.	Утренняя гимнастика	2-7 лет	ежедневно, 6 – 10 мин.	
3.	Закаливание воздухом (воздушные ванны)	2-3 года 4-7 лет	23 ⁰ С - 20 ⁰ С 22 ⁰ С - 20 ⁰ С 5 – 10 мин.	
4.	Закаливание водой (занятия в бассейне)	3-4 года 4-5 лет 5-6 лет 6-7 лет	30-32 ⁰ С 29-30 ⁰ С 28-29 ⁰ С 26-28 ⁰ С	
5.	Прогулки (подвижные игры, упражнения)	2-7 лет	ежедневно (2 раза в день)	
6.	Целевые прогулки и походы	с 4 лет	1 раз в 3 месяца	
7.	Физкультурные занятия	2-7 лет	2 раза в неделю	
8.	Проветривание	все помещения ДОУ	сквозное – 2 раза в день, в течение 5-10 мин., до +14 - +16 ⁰ С одностороннее – летом в присутствии детей (во время сна, игр)	

9.	Воздушно температурный режим: - в группе - в спальне		ежедневно + 18...+20 $^{\circ}$ С +16...+ 18 $^{\circ}$ С
10.	Одежда в группе		облегченная

11. Программно-методический комплекс образовательного процесса

Осуществить выбор программно-методического комплекта согласно основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения.

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: Мозаика-синтез, 2006.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров.- Воронеж: ЧП Лакоценин, 2012.
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3–7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2007.
5. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
6. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Раствор здоровыми. М.: Просвещение, 2002.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2005.
8. Зимонина В.Н. Раству здоровым: Программно-методическое пособие. М.; Владос, 2002.
9. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – РнД., 2007.
10. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4–5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
11. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.- СПб.:Союз, 1999.
12. Котляров А.Д., Котлярова Г.Л.. Методика обучения плаванию в дошкольном учреждении: Учебное пособие. – Челябинск: УралГАФК, 2008
13. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
14. Маханёва М.Д. Здоровый ребенок: методическое пособие. М.: Аркти, 2004.
15. Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения детей в д/с»/ под ред. Васильевой М.А. и др.- М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
16. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок: система оздоровления дошкольников. Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
17. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
18. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа.- Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014.
19. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7-лет. М.: Владос, 2002.
20. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет /Л.И.Пензулаева. - М.: Мозаика – Синтез, 2009-2010.
21. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. (3-4 лет)
22. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. (4-5 лет)

23. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. (5-6 лет)
24. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. (6-7 лет)
25. Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
26. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
27. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Скрипторий 2003, 2009.
28. Программа «Здравствуй» М.Л. Лазарев – М.: « Академия здоровья», 1997.
29. Программа воспитания и обучения в детском саду/ под ред. Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С.- М.: Мозаика-Синтез, 2005.
30. Проценко Т.А. Оздоровляющие игры для малышей. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2008.
31. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
32. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М.: ТЦ Сфера, 2012.
33. Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н. Раз, два, три, плыви : методическое пособие для ДОУ. – М.: Обруч, 2010.
34. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).
35. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.
36. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. М.: Владос, 2003.

12. Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей

Данные методики и технологии обеспечивают выполнение рабочей программы и соответствуют принципам полноты и достаточности

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды В Законе об образовании 2013

(федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса)
- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

Учебно-воспитательные технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по плаванию;

- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни,
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Психолого-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья;
- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Организационно-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарноэпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания, организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности проведения	методики	Время проведения в режиме дня
Занятия в бассейне	Занятия проводятся в соответствии программой, которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	1-2 раза в неделю. 2 младшая группа- 10-15мин., средняя группа 15- 20мин., старшая группа - 20-25 мин., подготовительная гр. 25-30 мин.	
Подвижные спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, занятия в бассейне. Ежедневно для всех возрастных групп	

Ритмопластика	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста
Аквааэробика	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Как часть занятия в бассейне 1-2 раза в неделю по 10 мин. со среднего возраста
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурнооздоровительной работы и как часть занятия в бассейне
Гимнастика корrigирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи контингента детей	В различных формах физкультурнооздоровительной работы
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурнооздоровительной работы

Методика обучения плаванию детям дошкольного возраста

Методика, которая лежит в основе данной программы, отвечает всем известным требованиям:

- доступна даже младшему дошкольному возрасту;
- соответствует задачам и условиям проводимой непосредственно образовательной деятельности;
- включает методические резервы увеличения динамических действий на воде;
- ускоряет освоение спортивных способов; способствует постепенному освоению остальных способов;
- постоянно увеличивается максимально возможное проплываемое расстояние без отдыха сначала одним лучше получающимся способом, а затем и остальными, меняя их.

Для соблюдения правильного построения НОД четко используются все педагогические принципы обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;

- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача – найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Как показала практика, обучение, построенное на таком принципе, более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений учитывается закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами, в которых движения руками и ногами из спортивных способов.

При обучении по данной методике используется групповой метод обучения, когда занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям сначала поперек бассейна, т.е. по его ширине, затем по длине бассейна. Осваивают они их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда дети еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех. Впоследствии для освоения движений используется поточный метод – по периметру бассейна.

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

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплыть, лежать, скользить) хотя бы краткое время, получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнения вдох – выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10).

Поле этого дошкольники обучаются плаванию определенным способом. В результате *третьего этапа* дети должны уметь проплыть 10 – 15 м. на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя в основном согласованность движений ног, рук и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

Каждый из этапов начального обучения плаванию условно можно разделить так:

- первый этап – младший дошкольный возраст,
- второй этап – младший и средний дошкольный возраст,
- третий этап – старший дошкольный возраст.

Такая возрастная периодизация начального обучения дошкольников плаванию имеет относительный характер: индивидуальные данные и способности детей могут внести в нее корректизы.

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, инструктор стремится к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание (оттолкнуться сильнее, чтобы проскользить

подальше; произвести полный выдох в воду, чтобы, всплыв на поверхность воды, снова сделать вдох).

Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определенные усилия для достигший цели. От того, насколько эмоционально, интересно проводятся занятия, зависит и уровень усвоения ребенком предлагаемого материала.

Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствуют простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помочь друг другу при выполнении заданий парами или группами.

Занятия проводятся систематически. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность как в организации занятий, так и в расположении учебного материала. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена разных видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр.

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторе упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. При систематических занятиях достигаются хорошие результаты в физическом развитии детей. Последовательное увеличение нагрузки при этом является важным условием предупреждения травматизма.

Успех в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, будут учтены особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка. Только зная состояние здоровья, уровень физического развития, степень подверженности простудным заболеваниям, индивидуальные реакции на физические нагрузки и изменение температуры условий, можно выбрать наиболее правильные пути обучения дошкольника плаванию. Доступность заданий для детей младшего, среднего и старшего возраста предполагает включение упражнений сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложения волевых усилий.

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений (скольжение, плавание с предметом в руках или облегченным способом и т. п.) является одним из условий обучения детей.

Индивидуальный подход в обучении необходим при работе с детьми дошкольного возраста: организм ребенка еще не полностью сформировался и окреп, как чрезмерная, так и недостаточная физическая нагрузка неблагоприятны для его развития. Индивидуальный подход предполагает использование соответствующих методических приемов обучения (подготовительных упражнений, подбора вариантов и т.п.).

Соблюдение постепенного повышения требований достигается постановкой все более трудных задач и усвоением все более сложных движений при нарастании величины, продолжительности и интенсивности физической нагрузки. Ее постепенное увеличение повышает функциональные возможности, развивает физические качества — выносливость, ловкость, силу и др. Становится возможным увеличивать проплываемую дистанцию, скорость, количество повторений упражнений и уменьшать интервалы между ними.

Принцип наглядности при обучении плаванию — один из ведущих. Мышление дошкольника конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в водной среде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос преподавателя. В этих условиях различные чувственные образы — зрительные, слуховые, мышечные — в сочетании создают более полное представление о

разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом – рассказом, объяснением.

Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические.

Наглядные методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку. Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

В данной иерархии методов обучения плаванию ведущее место занимает игровой метод. Игры, как правило, должны содержать ранее разученные детьми элементы плавания и различные подготовительные к плаванию упражнения. В обучении должны быть использованы простые и доступные дидактические пособия, разнообразные по форме, назначению. Освоение различных движений происходит путем многократного повторения их. Количество повторений должно возрастать постепенно. Учитывая, что повторение движений является однообразной деятельностью и утомляет детей, в одном занятии надо предлагать им выполнять разнообразные упражнения.

Все разучиваемые детьми упражнения, движения показываются инструктором по физической культуре. Показ осуществляется в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на сухе, в воде).

Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендуется осваивать следующим образом: вначале у детей формируют (при помощи показа и пояснений) представление о конкретном спортивном способе плавания в целом. После этого разучиваются отдельные движения, которые затем соединяются.

Использование этого метода предусматривает определенную последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения.

Во время обучения движениям и овладения ими меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации — от простого к сложному и отражают разные уровни обученности.

Выполнение простых, легких плавательных движений подводит к овладению более сложными. Не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения. Это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания с полной координацией. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях, с разными их вариантами.

Оптимальных успехов можно достичь, целенаправленно упражняя детей в тех способах плавания, которыми они овладели достаточноочно прочно, развивая двигательные качества, особенно выносливость. Например, если кто-то из детей хорошо передвигается в воде при помощи работы ног с доской в руках, проплывая 5—10 м, то можно совершенствовать этот навык, увеличивая дистанции (15—25 м и более). Перед повторным заплывом детям предлагаю отдохнуть. В дальнейшем время отдыха постепенно сокращают, увеличивая дистанции и частоту их повторений. Это ведет к совершенствованию плавательных навыков и физического развития.

На занятиях сочетаются отдельные подготовительные упражнения с плаванием в полной координации, широко применять игры и поощрять попытки детей самостоятельно плавать избранным способом.

Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения — стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

Средство	Метод	Методический прием
1. Освоение в воде		
1.1 Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении Образные сравнения:
1.2 Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная.
1.3 Умывание в воде бассейна	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: рассказ Практический: повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна. Форма организации: фронтальная
.4 Плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога рассказ Словесный: беседа, рассказ	Название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод
1.5 Движение руками в воде	Наглядный: имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ, указания, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения. Форма организации: фронтальная, индивидуальная

1.6. Игры связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)</p>
2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на разной глубине.		
2.1 Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Постепенное усложнение условий(глубины), держась друг за друга, лицом вперед, раздельно, спиной вперед, боком и т.д. Использование образных сравнений. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)</p>
2.2 Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Постепенное усложнение условий (глубины), держась друг за друга, лицом вперед, раздельно, спиной вперед, боком и т.д. Использование образных сравнений. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)</p>
2.3 Передвижение по дну бассейна прыжками в воде	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания, команды, название упражнений</p>	<p>Постепенное усложнение условий (глубины), держась друг за друга, лицом вперёд, раздельно, спиной вперёд, боком и т.д.</p>
	<p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>использование образных средств. Формы организации: фронтальная, групповая, по звеньям.</p>

2.4 Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании движениеями рук.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Использование образных сравнений, передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением. Использование вспомогательных снарядов и игрушек. Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная.
2.5 Передвижения в воде на руках по дну бассейна.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помошь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный метод.	Использование образных сравнений на мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением. Использование вспомогательных снарядов и игрушек. Формы организации: групповая (по звеньям), поточная.
2.6 Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помошь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая.
3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.		
3.1 Опускание лица в воду, стоя на дне.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помошь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений. Формы организации: фронтальная, групповая.

3.2 Открывание глаз в воде, стоя на дне.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помошь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	С опорой, держась за бортик, доску, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений, игрушек. Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуально.
3.3 Приседания в воде	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помошь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины воды. Форма организации: фронтальная, поточная.
3.4 Погружения в воду (с опорой)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помошь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	С опорой, держась за бортик, доску, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений, игрушек. Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуально.
3.5 Погружения в воду (без опоры)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помошь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза. Формы организации: фронтальная, по подгруппам.
3.6 Погружения с рассматриванием предметов.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помошь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве. Использование вспомогательных средств, игрушек. Форма организации: индивидуальная, групповая (не более 2-3 человек)

3.7 Игры связанные с погружением в воду, передвижение и ориентированием под водой.	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помочь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения.</p> <p>Практический: игровой метод.</p>	<p>На различной глубине с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использованием элементов соревнований, применение снарядов, игрушек. Форма организации: фронтальная, по подгруппам. Игры: без сюжета и сюжетные.</p>
3.8 Ныряние (только для старшей и подготовительной группы)	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помочь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения.</p> <p>Практический: игровой метод.</p>	<p>Открывание глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытка нырять в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применения элементов соревнования.</p> <p>Форма организации: только индивидуальная.</p>
4. Научить выдоху в воду.		
4.1 Вода и воздух.	<p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Выдох через рот, находясь на суши, в воде, образные сравнения.</p> <p>Форма организации: Фронтальная.</p>
4.2 Выдох на воду.	<p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду.</p> <p>Форма организации: Фронтальная.</p>
4.3 Выдох на границе воды и воздуха.	<p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Выдох через рот до появления пузырей. Образные сравнения, постепенное усложнение упражнения: с наклоном, с приседанием, на различной глубине.</p> <p>Форма организации: Фронтальная.</p>
4.4 Выдох в воду.	<p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>В различных условиях использование снарядов, игрушек.</p> <p>Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком месте, с наклоном, приседанием, на количество выдохов.</p> <p>Форма организации: Фронтальная.</p>

4.5 Игры с использованием выдоха в воду.	Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	В различных условиях использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования. Форма организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная.
5. Научить лежать в воде на груди и на спине.		
5.1 Упражнение на всплытие.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помочь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	Форма организации: групповая (по звеньям), фронтальная. Применение элементов соревнований
5.2 Лежание на груди.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помочь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты врозь, в стороны, лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды. Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнований
5.3 Лежание на спине	То же.	То же.
5.4 Игры связанные с лежанием на груди и спине.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помочь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Форма организации: групповая (по звеньям), фронтальная.
6. Научить скольжению в воде на груди и спине.		
6.1.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помочь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек. Форма организации: индивидуальная, групповая, фронтальная.

6.2 Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помошь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Использование разных отталкиваний: с одной и с двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.
6.3 Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помошь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнения заданий. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.
6.4 Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помошь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз.
6.5 Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод, разучивание по частям.	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых движений. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнения заданий. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.
6.6 Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помошь педагога.	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине открывая глаза,
	Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	использование игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.

6.7 Скольжение на спине отталкиваясь от стенки бассейна.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация помошь педагога. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.
6.8 Скольжение на спине с движениями рук.	То же и контрольный.	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
6.9 Скольжение на спине с движением рук	То же	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
6.10 Игры связанные со скольжением на груди.	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод.	Игры со скольжением на груди, спине поочерёдно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования.

13. Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Материально – техническое оснащение, оборудование бассейна

В соответствии с требованиями СанПиНа к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

В раздевалке имеются фены для просушки, шкафчики для раздевания, стулья и скамейки.

Душевые оборудованы душем для мытья детей перед бассейном и после купания.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование: спасательные круги, разделительные дорожки, цветные поплавки.

Другие поддерживающие средства и игрушки предназначены для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр. Это доски из пенопласта; надувные игрушки (резиновые круги, мячи и др.); мелкие игрушки из плотной

резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и 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.), пенопластовые игрушки (кораблики, уточки и т.д.).

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек соответствует числу детей, занимающихся в бассейне.

Для создания музыкального сопровождения в бассейне имеется магнитофон и аудиотека.

14. Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по обучению плаванию.

Примерный набор оборудования для бассейна

Наименование	Кол-во
Комплект надувных игрушек	6
Комплект резиновых игрушек	6
Комплект пластмассовых игрушек (кораблики, кружки, леечки, ведерки)	3 по 12-15 шт.
Кольца цветные тонущие	18
Тонущие игрушки	150
Набор подводных обручей для вертикального расположения в воде	4
Кольцебросс плавающий	1
Набор для игры в волейбол плавающий	1
Баскетбольное кольцо со щитом плавающее	2
Ворота для игры в футбол (гандбол)	2
Обруч большой	5
Обруч малый	10-12
Мяч 25 см	12-15
Шарик теннисный	12-15
мяч малый	100
Шнур короткий	5
Кегли (набор)	1
Доска плавательная	12-15
Нудолс паралоновый (мягкая палка)	12-15
колобашка	12-15
Лопатка для плавания	12-15
ласты	12-15 пар
Очки для плавания	12
Колечко резиновое	12-15
Дорожка разделительная	2
Мяч массажный	12

Нарукавники для плавания	12-15 пар
Палка гимнастическая короткая	12
Круги для плавания	12-15
Шест инструктора	1
свисток	1
секундомер	1
Комплект обходных ковриков по всему периметру	1

15. Мониторинг освоения программы образовательной области «Физическое развитие» раздел «Обучение плаванию»

Согласно пункта 3.2.3. Стандарта «...при реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).»

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи).

Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей».

Педагогическая деятельность современного детского сада ориентирована на обеспечение развития каждого ребенка, сохранение его уникальности, создание возможностей раскрытия способностей, склонностей. Поэтому залогом эффективного проектирования педагогического процесса является наличие у педагога информации о возможностях, интересах и проблемах каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач, обозначенных ФГОС ДО (П.3.2.3):

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

16. Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

**Формы взаимодействия с родителями по реализации образовательной области
«Физическое развитие»**

№ п/п	Организационная форма	Цель	Темы (примерные):
1	Педагогические беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	«Одежда детей для занятий в бассейне» «Как организовать поход с ребенком в бассейн» «Роль закаливания в жизни ребёнка»
2	Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей	«Праздник на воде» «День здоровья»
3	Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	«Водные процедуры профилактика простудных заболеваний» «Как сделать купание малыша приятным и полезным?»
4	Родительские собрания	Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора родителей. Поддержание интереса к физической культуре и спорту	«Здоровый образ жизни. Советы доктора Айболита» «Чтобы ребёнок рос здоровым»
5	Мастер-классы	Овладение практическими навыками организации двигательной деятельности детей	«Секреты Золотой рыбки»

17. Литература:

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
5. Дошкольное образование как ступень общего образования: Научная концепция/под ред. В.И. Слободчикова /В.И.Слободчиков, Н.А.Короткова, П.Г. Нежнов, И.Л.Кириллов.- М.: Институт развития дошкольного образования РАО,2005.-28с.
6. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих / Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО "Элти-Кудиц", 2003. - 160 с.
7. Проектирование основной общеобразовательной программы ДОУ/авт.- сост.И.Б.Едакова, И.В.Колосова и др. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 104 с.