

Кемеровская область Юргинский городской округ  
Управление образованием Администрации города Юрги  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 42 «Планета детства»

---

Проспект Победы 32а, г. Юрга, Кемеровская область, 652062

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2022г

Утверждено  
заведующий МБДОУ «ДСКВ  
№ 42 «Планета детства»  
С.И.Деттер  
Приказ № 186 от 30.08.2022г.

**Рабочая программа инструктора  
по физической культуре (плавание)  
Срок реализации 2022 – 2023 учебный год**

**Составитель:** Алабугина Юлия Васильевна  
инструктор по физической культуре

Юргинский городской округ, 2022г.

## Содержание

<b>I</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>4</b>
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	12
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>13</b>
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях)	13
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	28
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	46
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	50
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	50
2.6.	Иные характеристики содержания Программы	52
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>54</b>
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	54
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	55
3.3.	Режим дня	56
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	59
3.5.	Особенности организации предметно-пространственной среды	59

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре (плавание) (далее – Программа) составлена в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 42 «Планета детства» (далее – ООП ДО, МБДОУ) и Положением о рабочей программе педагога МБДОУ № 42.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации программы**

Цель Программы: обучение детей дошкольного возраста навыкам плавания

Задачи Программы:

- сохранять и укреплять здоровье детей
- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием, знакомить с правилами безопасности на воде
- формировать навыки плавания и умение держаться на воде развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции)
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

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

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

- возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей;
- индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с

характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности;

- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

*Основными подходами к формированию Программы являются:*

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

Вторая младшая группа №1

Количество детей	Девочки	Мальчики	Группа здоровья			
			I	II	III	IV
28	17	11	16	12		

### Вторая младшая группа №2

Количество детей	Девочки	Мальчики	Группа здоровья			
			I	II	III	IV
29	15	14	20	9		

### Средняя группа

Количество детей	Девочки	Мальчики	Группа здоровья			
			I	II	III	IV
30	14	16	18	11		1

### Старшая группа №1

Количество детей	Девочки	Мальчики	Группа здоровья			
			I	II	III	IV
29	17	12	14	15		

### Старшая группа №2

Количество детей	Девочки	Мальчики	Группа здоровья			
			I	II	III	IV
29	15	14	21	8		

### Подготовительная к школе группа

Количество детей	Девочки	Мальчики	Группа здоровья			
			I	II	III	IV
29	6	23	18	11		

### *Особенности развития детей от 3 до 4 лет*

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы.

Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см, масса тела 14-16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия,

соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

#### *Особенности развития детей от 4 до 5 лет*

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечнососудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка – голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить непосредственность и искренность ребенка, так же, как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

#### *Особенности развития детей от 5 до 6 лет*

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4-5 см роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно – длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего

дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечнососудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

*Особенности развития детей от 6 до 7 лет*

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно  $42 \text{ дц}^3$  воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При

выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать потребность детей заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

#### **1.1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

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

ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности: игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности ребенок 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 ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации

общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

социально-коммуникативное  
развитие познавательное развитие  
речевое развитие художественно-  
эстетическое развитие физическое  
развитие.

*Социально-коммуникативное развитие* направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

*Познавательное развитие* предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине

и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

*Речевое развитие* включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

*Художественно-эстетическое развитие* предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

*Физическое развитие* 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, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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 саморегуляции 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.).

Образовательная деятельность строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

## **II младшая группа**

Во второй младшей группе начинается период освоения детей в воде. Приучать детей чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды – сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения:

- учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться;
- учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно;
- знакомить с некоторыми свойствами воды;
- обучать различным передвижениям в воде, погружению;
- учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха;
- учить различным прыжкам в воде;
- делать попытки лежать на воде;
- учить простейшим плавательным движениям ног;

Гигиенические навыки: раздеваться, принимать душ, вытираться и одеваться с помощью взрослых; знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

## **Раздел I. Обучение спуску в воду, освоение в воде**

*Тема 1. Правила поведения в бассейне.* Ознакомление детей с правилами поведения в бассейне. Ознакомление с правилами личной гигиены.

*Тема 2. Организованный вход в воду.* Обучение детей умению спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; не толкаться и не торопить впереди идущего.

*Тема 3. Умывание в бассейне, плескание.* Формирование безбоязненного отношения к воде, обучение умению умывать лицо, поливать себя из леечки, ведерка, хлопать по воде, создавая брызги и не бояться попадания воды (брызг) на лицо, стараться не вытирать лицо руками: «Водичка, водичка, умой мое личико», «Смываем мыльную пену», «Ладушки с водой», «Дождик, дождик, пуще» «Поймай воду».

*Тема 4. Движение руками в воде.* Обучение умению работать руками в воде: «Волны на море», «Рыбки в озере плескались», «Моторчики», «Утята плывут».

## **Раздел II. Передвижения в воде разными способами**

*Тема 1. Передвижение по дну бассейна шагом, бегом.* Обучение детей умению самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях: передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную, ходьба на носках и пятках, бег в воде, держась за поручни: «Мы гуляем», «Маленькие и большие ножки», «Карусели», «Раздувайся пузырь», «Догонялки с Кваком», «Догоните меня».

*Тема 2. Передвижение по дну бассейна прыжками.* Обучение умению прыгать на двух ногах в воде: «Лягушата», «Зайчики», «Мой веселый звонкий мяч».

*Тема 3. Передвижение в горизонтальном положении, стоя на руках.* Обучение умению вытягивать ноги назад, стоя на руках, и передвигаться: «Крокодильчики».

## **Раздел III. Погружение в воду**

*Тема 1. Погружение до подбородка, до носа, до глаз.* Организация игровых упражнений, побуждающих детей погружаться в воду: «Маленькие и большие», «Лягушки и цапля», «Рыбки в озере плескались», «Спрячемся», «Отдыхаем».

*Тема 2. Погружение лица в воду.* Организация игровых упражнений для формирования умения опускать лицо в воду, задерживая дыхание: «К рыбкам в гости», «Кто живет на дне», «Носик утонул».

## **Раздел IV. Выдох в воду**

*Тема 1. Выдох перед собой в воздух.* Обучение детей умению делать глубокий вдох и энергичный выдох в воздух: «Слабый и сильный ветерок», «Подуй на соседа».

*Тема 2. Выдох на воду.* Обучение детей умению делать глубокий вдох и энергичный выдох на воду, чтобы получалась ямка в воде: «У кого ямка больше», «Горячий чай», «Остужаем кашу».

*Тема 3. Выдох в воду.* Обучение детей умению делать глубокий вдох и энергичный выдох в воду: «Пузырики», «У кого больше пузырей», «Поздороваемся с рыбками».

### **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 без опорного положения. 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: 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.

### **Раздел I. Вход в воду, плескание в воде**

Тема 1. Правила поведения в бассейне. Закрепление правил поведения в бассейне. Способствовать формированию навыков личной гигиены.

Тема 2. Поточный вход в воду. Закрепление умения безбоязненно спускаться в воду друг за другом, с поддержкой взрослого и самостоятельно, не толкаться и не торопить впереди идущего.

Тема 3. Плескание. Движение руками в воде. Формирование положительного отношения к воде, играм в воде, купанию, закрепление умения работать руками в воде: «Волны на море», «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки с веслами», и др.

### **Раздел II. Передвижения в воде разными способами**

Тема 1. Передвижения по дну бассейна шагом, бегом, прыжками. Закрепление навыков детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях шагом, бегом; передвижению по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную. Обучение умению прыгать на двух ногах в воде. Формирование правильной осанки, координации движений.

Тема 2. Передвижения по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Формирование навыков передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, на носках, приставными шагами, выполняя гребковые движения руками: «Лодочки с веслами», «Переправа», «Уточка плывут».

### **Раздел III. Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой**

Тема 1. Опускание лица в воду с передвижением. Закрепление умения опускать лицо в воду, задерживая дыхание: «Птичка моет носик», «Носик утонул», «Спрячемся», «Подводные лодки».

Тема 2. Открывание глаз в воде, стоя на дне, и доставание предметов со дна. Обучение детей умению погружаться в воду и открывать в воде глаза: «Достань клад», «Кто живет на дне», «Сколько пальчиков», «Смелые ребята».

Тема 3. Погружения в воду (с опорой). Закрепление умение детей погружаться в воду с головой, держась за неподвижную опору: «Спрячемся», «Сядь на дно».

Тема 4. Погружения в воду (без опоры). Закрепление умение детей погружаться в воду с головой, не держась за опору: «Паучок», «Дедушка-водяной», «Лягушки и цапля».

#### **Раздел IV. Выдох в воду**

Тема 1. Выдох на воду. Закрепление умения делать выдох на воду: «Остудим чай», «У кого больше ямка».

Тема 2. Выдох на границе воды и воздуха. Закрепление умения делать правильный выдох при выныривании из воды: «Подуй на игрушку», «Резвый мячик».

Тема 3. Выдох в воду. Формирование умения делать плавный продолжительный выдох в воду: «Гудок», «Пузыри», «Насос».

#### **Раздел V. Движения руками и ногами, как при плавании способом кроль**

Тема 1. Движения руками, как при плавании способом кроль. Обучение гребковым движениям руками (кисть с плотно сжатыми пальцами чуть согнута, руки прямые, не хлопать по воде): «Лодки с веслами».

Тема 2. Движения ногами, как при плавании способом кроль у неподвижной опоры, с подвижной опорой. Обучение движениям ногами: «Фонтаны», «Лодки с мотором».

#### **Раздел VI. Лежание на воде на груди и спине**

Тема 1. Всплывание. Обучение детей умению погружаться в воду с головой и всплывать: «Медуза», «Отдохнем».

Тема 2. Лежание на груди. Обучение умению лежать на воде на груди: «Звездочка», «Крокодил», «Лодочка».

Тема 3. Лежание на спине. Обучение умению лежать на воде на спине: «Звездочка», «Загораем».

## **Раздел VI I. Скольжение в воде на груди**

Тема 1. Скольжение на груди с подвижной опорой. Обучение детей умению скользить на груди: «На буксире», скольжение с плавательной доской, мячом.

Тема 2. Скольжение на груди без опоры. Обучение детей умению скользить на груди: «Стрелочка», «Воротики», «Через тоннель».

Тема 3. Скольжение в сочетании с работой ногами. Обучение умению работать ногами в скольжении: «Моторные лодки», «Рыбка хвостиком виляет».

Тема 4. Скольжение в сочетании с движениями руками. Обучение умению выполнять круговые движения рук «Мельница» в скольжении.

### **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 выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди;
- разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: раздеваться, одеваться и вытираться в определенной последовательности; принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

## **Раздел I. Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой**

Тема 1. Правила поведения в бассейне. Закрепление правил поведения

в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема 2. Опускание лица в воду, открывание глаз в воде. Закрепление навыка смело погружать лицо в воду с открывание глаз, не вытирать лицо руками, ориентироваться под водой и рассматривать предметы: «Водолазы», «Найди клад», «Найди цвет», «Сколько пальчиков».

Тема 3. Погружения в воду с опорой, без опоры. Закрепление навыка смело погружаться в воду с головой, держась за неподвижную опору и без опоры.

Тема 4. Ныряние Обучение детей навыкам ныряния под воду: «Упади на воду», «Дельфины».

## **Раздел II. Лежание на воде на груди и спине**

Тема 1. Всплывание. Закрепление умения всплывать: «Медуза».

Тема 2. Лежание на груди. Закрепление умения выполнять упражнение «Звездочка» на груди.

Тема 3. Лежание на спине. Закрепление умения выполнять упражнение «Звездочка» на спине.

## **Раздел III. Скольжение на груди и спине**

Тема 1. Скольжение на груди и спине с подвижной опорой. Закрепление умения скользить на груди и спине с подвижной опорой.

Тема 2. Выполнение скольжения на груди в сочетании с выдохом в воду. Закрепление умения скользить на груди в сочетании с выдохом в воду: «Кит».

Тема 3. Скольжение на груди без опоры. Закрепление умения скользить на груди без опоры: «Стрелочка», «Подводные лодки», «Через тоннель», «Воротики».

Тема 4. Скольжение на спине без опоры. Закрепление умения скользить на спине без опоры: «Подводные лодки», «Стрелочка».

## **Раздел IV. Движения ногами, как при плавании способом кроль**

Тема 1. Движения ногами в скольжении на груди, как при плавании способом кроль с подвижной опорой. Закрепление умения работать ногами, как при плавании кролем, лежа на груди в скольжении с подвижной опорой.

Тема 2. Движения ногами в скольжении на спине, как при плавании способом кроль с подвижной опорой. Закрепление умения работать ногами, как при плавании кролем, лежа на спине с подвижной опорой.

### **Раздел V. Движения руками, как при плавании способом кроль**

Тема 1. Выполнение гребковых движений руками в скольжении на груди. Закрепление умения делать гребковые движения руками в скольжении на груди.

Тема 2. Выполнение гребковых движений руками в скольжении на груди, в сочетании с выдохом в воду. Закрепление умения делать гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.

Тема 3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении на спине. Закрепление умения делать гребковые движения руками в скольжении на спине.

### **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 выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

учить выполнять 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: раздеваться, одеваться и вытираться в определенной последовательности; принимать душ, знать личные вещи.

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

## **Раздел I. Раздел Скольжение в воде на груди и спине**

Тема 1. Правила поведения в бассейне. Закрепление правил поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема 2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, от стенки бассейна. Совершенствование умения скользить на груди отталкиваясь от дна и от стенки бассейна.

Тема 3. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду. Совершенствование умения скользить на груди в сочетании с выдохом в воду.

Тема 4. Выполнение скольжения на груди в сочетании с движениями руками. Совершенствование умения скользить в сочетании с гребковыми движениями руками.

Тема 5. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна, от стенки бассейна. Закрепление умения скользить на спине, отталкиваясь от дна бассейна, от стенки бассейна.

Тема 6. Скольжение на спине с движениями руками. Закрепление умения скользить на спине с движениями руками.

## **Раздел II. Движения ногами, как при плавании способом кроль**

Тема 1. Движения ногами в плавании на груди и спине, как при плавании способом кроль, с подвижной опорой. Совершенствование умения работать ногами, как при плавании способом кроль на груди с подвижной опоры.

Тема 2. Движения ногами в скольжении на груди, как при плавании способом кроль. Совершенствование умения работать ногами, как при плавании способом кроль на груди без опоры.

Тема 3. Движения ногами в скольжении на спине, как при плавании способом кроль. Совершенствование умения работать ногами, как при плавании способом кроль на спине без опоры.

## **Раздел III. Движения руками, как при плавании способом кроль на груди и спине**

Тема 1. Выполнение гребковых движений руками в скольжении на груди. Совершенствование умения скользить на груди с выполнением гребковых движений руками.

Тема 2. Выполнение гребковых движений руками в скольжении на спине. Совершенствование умения скользить на спине с выполнением гребковых движений руками.

Тема 3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении на груди, в сочетании с выдохом в воду. Совершенствование умения скользить на груди в сочетании с выдохом в воду.

## **Раздел IV. Сочетание движений руками и ногами, как при плавании способом кроль на груди и спине, на задержке дыхания и с выдохом в воду**

Тема 1. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками на задержке дыхания. Закрепление согласованной работы руками и ногами при плавании на груди и спине на задержке дыхания.

Тема 2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками с выдохом в воду. Закрепление согласованной работы руками и ногами при плавании на груди и спине с выдохом в воду.

Тема 3. Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями руками. Закрепление согласованной работы руками и ногами при плавании на спине.

#### **Раздел V. Обучение облегченным способам плавания**

Тема 1. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием, как при плавании способом кроль. Обучение плаванию с попеременными движениями ногами на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (без выноса рук).

Тема 2. Плавание за счет движений руками на задержке дыхания. Закрепление умения плавать за счет движений руками на задержке дыхания.

Тема 3. Плавание облегченным способом на груди в полной координации на задержке дыхания. Закрепление умения плавать на груди в полной координации на задержке дыхания (без выноса рук).

Тема 4. Плавание облегченным способом на груди в полной координации с выдохом в воду. Закрепление умения плавать облегченным способом на груди в полной координации с выдохом в воду.

Тема 5. Плавание на спине в полной координации. Закрепление умения плавать на спине в полной координации (без выноса рук).

#### **Раздел VI. Обучение спортивному способу плавания (кроль на груди и спине)**

Тема 1. Плавание за счет движений ногами на груди и спине в сочетании с дыханием. Совершенствование навыка плавания на груди и спине за счет движений ногами в сочетании с дыханием.

Тема 2. Плавание за счет движений руками на груди и спине

в сочетании с дыханием. Совершенствование навыка плавания на груди и спине за счет движений руками в сочетании с дыханием.

Тема 3. Плавание на груди и спине в полной координации на задержке дыхания. Совершенствование навыка плавания на груди и спине в полной координации на задержке дыхания.

Тема 4. Плавание на груди и спине в полной координации с выдохом в воду. Совершенствование навыка плавания способом кроль на груди и спине в полной координации с выдохом в воду.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий плаванием; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по

физической культуре, оформления бассейна; использование в процессе непосредственно-образовательной деятельности игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Средство	Метод	Методический прием
Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней		
1.1. Организованный вход в воду	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
1.4. Плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: рассказ, беседа Практический: повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна Образные сравнения
1.5. Движения руками в воде	Наглядный: имитация, помощь педагога Словесный: рассказ, беседа, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Формы организации: фронтальная, индивидуальная
1.6. Игры, связанные	Наглядный: показ, зрительные и звуковые	Образные сравнения, выполнение в различном

с привыканием к воде, взаимодействием с ней	ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий Использование элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		
2.1.Передвижения по дну бассейна шагом	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком и т.д. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная в различных направлениях
2.2.Передвижения по дну бассейна бегом	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)
2.3.Передвижения по дну бассейна прыжками	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: название упражнений, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
2.4.Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания,	Использование образных сравнений Передвижение шагом, бегом, прыжками

способами в сочетании с движениями рук	распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений) 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, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой 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, помощь педагога Словесный: объяснение, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая
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, помощь педагога Словесный: указания,	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми

	распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки) с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным ее увеличением Использование образных сравнений, игрушек Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная
3.3. Приседания в воде	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины воды Формы организации: фронтальная, поточная
3.4. Погружения в воду (с опорой)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная
3.5. Погружения в воду (без опоры)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза

	Словесный: указания, пояснения Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Формы организации: фронтальная, по подгруппам
3.6. Погружения с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, пояснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Открытие глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2-3 чел.)
3.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: игровой метод	На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек Формы организации: фронтальная, по подгруппам
3.8. Ныряние (только для старшей и подготовительной к школе групп)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: упражнения, игровой метод	Открытие глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования Формы организации: индивидуальная, поточная
Научить выдоху в воду		

4.1. Выдох перед собой в воздух	Наглядный: показ, имитация Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Находясь на суше, в воде, образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.2. Выдох на воду	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду Образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.3. Выдох на границе воды и воздуха	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот до появления пузырей Образные сравнения Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием, на различной глубине Форма организации: фронтальная
4.4. Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, распоряжения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод	Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубокой, с наклоном, приседанием, на количество выдохов Формы организации: фронтальная
4.5. Игры с использованием выдоха в воду	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная
Научить лежать в воде на груди и спине		
5.1. Лежание на	Наглядный: показ,	Постепенное усложнение,

груди	имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	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 соревнования. Выполнение на качество, длительность Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
5.2. Лежание на спине	То же	То же
5.3. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод	Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания потруднее. Введение элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
<b>Научить скольжению в воде на груди и спине</b>		
6.1. Упражнения на скольжение в воде с вспомогательными снарядами и помощью педагога	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная
6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения,	Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук.

	указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование снарядов и игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль него Образные сравнения, постепенное увеличение глубины Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная
6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз
6.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями руками	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод, разучивание по частям	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация,	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся

дна	помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод	глубине, открывая глаза, использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, 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 в сочетании с дыханием	То же и контрольный	То же и дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения
6.9. Скольжение на спине с движениями руками	То же	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: игровой метод	Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая
Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)		
7.2. Движения ногами в воде, сидя	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения,	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий

	распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Форма организации: фронтальная
7.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указание, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Опираясь руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины Форма организации: фронтальная
7.4. Движения ногами, лежа на груди с опорой	То же	С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза Форма организации: фронтальная
7.5. Движения ногами, лежа на спине	То же	С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде с опорой на предплечья) Форма организации: фронтальная
7.6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях Форма организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная
7.7. Движения	То же	То же (кроме упражнений)

ногами в скольжении на спине (по типу кроля)		на дыхание)
7.8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки Форма организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		
8.1. Движения руками	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов Форма организации: фронтальная, групповая
8.2. Выполнение гребковых движений руками в скольжении	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды Практический: разучивание по частям, повторение, игровой метод	Гребковые движения по типу различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные Формы организации: фронтальная, поточная, групповая (по звеньям)
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении	То же	То же (с дыханием)

в сочетании с ВЫДОХОМ в воду		
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями руками	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с ВЫДОХОМ в воду		
9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями руками	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями руками по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «змейкой» Форма организации: поточная
9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками по типу облегченных и спортивных способов плавания	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Движения ногами по типу кроля. Движения руками попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений руками и ногами с постепенным усложнением. Одновременные движения руками и сочетание их с попеременными движениями ногами. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе,

		<p>выдохом в воду (поднятие головы).</p> <p>Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная</p>
<p>9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями руками по типу облеченных и спортивных способов плавания</p>	<p>То же</p>	<p>Движение ногами по типу кроля. Движения руками: попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе руками и ногами, дыхания</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>
<p>9.4. Игры, связанные с координацией движений руками и ногами</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>Постепенное усложнение Координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая</p>
<p>Обучение облегченным способам плавания</p>		
<p>10.1. Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Движение ногами по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой держась за поручень; подвижной – доска, игрушки; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями</p> <p>Формы организации: групповая, поточная, в парах</p>

<p>10.2 Попеременные движения ногами в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)</p>	<p>То же</p>	<p>Движения ног по типу кроля: на груди, спине. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т.д. Максимальное использование бассейна Формы организации: групповая, поточная</p>
<p>10.3. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием</p>	<p>То же</p>	<p>Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы руками: с подниманием головы Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная</p>
<p>10.4. Плавание за счет движений руками</p>	<p>То же</p>	<p>С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры – ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками (по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы руками: с подниманием головы Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>
<p>10.5. Плавание</p>	<p>Наглядный: показ,</p>	<p>Попытки плавать</p>

<p>облегченными способами в полной координации</p>	<p>зрительные и звуковые ориентиры  Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды  Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>облегченными способами в различных сочетаниях движений руками и ногами; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги – по типу кроля, руки – одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения  Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)</p>
<p>10.6.Игры с использованием облегченных способов плавания</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога  Словесный: объяснения, указания, команды  Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования  Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>
<p>Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)</p>		
<p>11.1. Упражнения имитационного характера</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога  Словесный: объяснения, указания, команды  Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>В воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом – имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ногами в кроле. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием  Формы организации: фронтальная, групповая, поточная</p>
<p>11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине,</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p>	<p>На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперед, прижаты к туловищу –</p>

<p>в сочетании с дыханием (способом кроль)</p>	<p>Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод</p>	<p>одна, обе и т. д.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием головы Формы организации: поточная, групповая</p>
<p>11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием</p>	<p>То же</p>	<p>На груди, спине с различным положением рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу – одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочередная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами Формы организации: поточная, групповая</p>
<p>11.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации</p>	<p>То же, что в п. 11.2.</p>	<p>Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы руками с выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением Формы организации: поточная, групповая</p>
<p>11.5. Плавание кролем на груди и спине в полной координации</p>	<p>То же, что в п. 11.2. Практический: дополнительно контрольный</p>	<p>Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду. На спине – в ритме работы.</p>

		Постепенное увеличение длины проплыва. Устранение ошибок Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная
11.6. Игры в воде с использованием изученных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод	Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)

Любые формы, способы, методы и средства реализации Программы используются с учетом базовых принципов Стандарта, в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по обучению плаванию детей от 3 до 7 лет, т.е. обеспечивают активное участие детей в образовательной деятельности в соответствии со своими возможностями и интересами, обеспечивают личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

*Формы и приемы организации образовательной деятельности*

Совместная образовательная деятельность педагога и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно-образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Занятия по обучению плаванию: -классические -сюжетно-игровые -развлечения -тематические -тренирующие -оздоровительной направленности Общеразвивающие	Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные упражнения коррекционной направленности, воздушные ванны, ходьба босиком по колючим и ребристым	Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (водное поло, синхронное плавание) Сюжетно-ролевые игры Свободное купание	Посещение аквапарков, дельфинариев, летом – водоёмов  Совместные игры, комплексы закаливания Занятия в спортивных секциях Посещение

упражнения: -с предметами -без предметов -сюжетные -имитационные  Игры с элементами спорта: (водное поло, синхронное плавание, спортивное плавание, эстафеты)	дорожкам, контрастные ножные ванны, дыхательная гимнастика в воде и на суше) Работа с детьми По формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни: -объяснение -показ -личный пример -иллюстративный материал -игровая деятельность в воде	с игрушками	бассейна Чтение специальной литературы: по обучению плаванию, о подвигах моряков, космонавтов и т. д.
---	--	-------------	--

### *Система физкультурно-оздоровительных мероприятий*

#### Профилактические мероприятия:

- комплексы по профилактики осанки;
- комплекс мероприятий по профилактике плоскостопия;
- комплекс дыхательных упражнений.

#### Общеукрепляющие мероприятия:

- занятия в бассейне – обучение плаванию;
- закаливание.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Занятие по обучению плаванию	Занятия проводятся в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по обучению плаванию	1 раз в неделю: II младшая группа – 15мин., средняя группа – 20мин., старшая группа – 25мин., подготовительная группа

	детей с 3 до 7 лет	– 30 мин.
Гимнастика пальчиковая	Проводится со всеми детьми, особенно с речевыми проблемами. В играх с сжимающимися, колючими игрушками, при напряжении и расслаблении мелких мышечных групп кисти рук	С младшего возраста с подгруппой в форме игры, при смене упражнений на разные группы мышц при обучении плаванию. При динамической паузе, для восстановления дыхания
Гимнастика дыхательная	Упражнения на развитие диафрагмального дыхания	В каждой части занятия
Занятия из серии «Здоровье»	В форме беседы о пользе плавания, спорте, закаливания	В водной части занятия, при сушке волос, одевании, отмене занятий плаванием
Релаксация	Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В зависимости от состояния детей в разных частях занятия
Самомассаж	После или перед занятием плаванием	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

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

Культурные практики дошкольника – это обычные для ребенка этого возраста (привычные, повседневные) способы самостоятельной деятельности, а также апробация (постоянные и единичные пробы) новых способов и форм деятельности (т.е. творчество) и поведения в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов.

Культурные практики ребенка охватывают разные сферы активности дошкольников в образовательной деятельности. К культурным практикам можно отнести все разнообразие социально-ориентированных,

организационно-коммуникативных, исследовательских, практических, художественных способов действий, которые предпринимает дошкольник своим опыте самостоятельно или при поддержке воспитателя и взаимодействии с ним. Проектирование культурных практик в образовательном процессе идет по двум направлениям.

### **Культурные практики на основе инициатив самих детей.**

Это самостоятельная детская деятельность, которая протекает как индивидуально, так и в процессе сотрудничества со сверстниками. Детская активность в *данном случае* направляется на самостоятельное познание окружающего, поиски ответов на возникшие вопросы, воспроизведение способов действий и апробацию культурных образцов, норм, творческую реализацию замыслов, наблюдение, исследование *заинтересовавших ребенка объектов*, индивидуальную и совместную со сверстниками *игровую, художественную, конструктивную* деятельность и др.

***Культурные практики, иницируемые, организуемые и направляемые взрослыми.*** Эти культурные практики направляются воспитателем на развитие самостоятельной коммуникативной, исследовательской, творческой и социальной активности дошкольников и основываются на поддержке детских инициатив и интересов. Иницируемые воспитателем культурные практики предполагают насыщение детской жизни *разнообразными культурными событиями*, которые открывают для дошкольников новые грани активности, новое содержание жизни. Эти культурные события дети не могут самостоятельно найти и организовать. К ним относятся проектируемые педагогами тематические детские праздники, галереи-выставки детских работ, спортивные олимпиады и т.п. Участие дошкольников в увлекательных культурных событиях, иницируемых воспитателями, не проходит бесследно. Дети начинают активно воспроизводить их в своей

самостоятельной деятельности, прежде всего в играх, дополняя своей фантазией и новыми деталями.

Культурные практики являются естественной частью повседневной жизнедеятельности ребенка. Процесс освоения культурных практик связан с возможностью ребенка самостоятельно и активно реализовывать свои интересы, замыслы, осуществлять свободный выбор в образовательной среде. Условием осуществления культурных практик является *свобода дошкольника в выборе средств реализации своей активности*.

*Ситуации выбора* становятся эффективным средством развития культурных практик, инициативы и самостоятельности детей, если:

- отвечают интересам ребенка;
- строятся на принципах постепенного усложнения и расширения круга проблем, требующих выбора самостоятельного решения;
- обеспечивают нарастание субъектной позиции ребенка в выборе содержания и средств организации своей деятельности;
- ориентируются на осознание дошкольником роста своих возможностей.

Развивающий эффект будет иметь прежде всего такая ситуация выбора, которая вытекает из потребностей и мотивов самого ребенка, связывается с его интересами, завершается определенным, лично значимым результатом (познавательным, эмоциональным, практическим, нравственным). Это дает пищу для познания своих возможностей. В ситуациях выбора ребенок всегда проявляет свое личностное отношение к способам и процессу достижения цели.

В образовательной деятельности детского сада ситуации выбора проектируются как ситуации практической, познавательной и нравственной направленности. Они являются средством обогащения действенно-практического, познавательного и эмоционально-нравственного компонентов личного опыта дошкольников. Этому способствует разнообразие ситуаций выбора, среди них используются:

ситуации свободного выбора способа решения познавательной или практической задачи; ситуации морального выбора (выбора способа решения нравственной задачи); ситуации выбора способа организации коллективной или индивидуальной деятельности; ситуации выбора решения в условных коллизионных ситуациях и пр.

По своей методической инструментровке ситуации выбора выступают в образовательной деятельности как:

*ситуации, проектируемые воспитателем, в целях развития культурного опыта, самостоятельности, инициативы, творческого самовыражения детей;*

*ситуации, спонтанно (естественно)возникающие в жизни детей. Такие ситуации воспитатель превращает в развивающие, создавая условия для того, чтобы ребенок овладевал новыми для него культурными практиками, т.е. средствами и способами взаимодействия с миром.*

Активность культурных практик дошкольников во многом обусловлена *позицией взрослого*, который поддерживает, стимулирует детские интересы и способствует их зарождению.

*Возрастные особенности видов детской деятельности  
и культурных практик*

Возраст детей	Виды детской деятельности	Культурные практики
Младший дошкольный возраст	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровая деятельность</li> <li>-коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками)</li> <li>- восприятие художественной литературы и фольклора</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познавательно-исследовательская деятельность (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними)</li> <li>- самообслуживание</li> <li>- музыкальная деятельность (музыкально-ритмические движения)</li> <li>- двигательная деятельность (овладение основными движениями)</li> </ul>

Средний возраст	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровая деятельность</li> <li>- общение с взрослыми и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого</li> <li>- рассматривание иллюстраций и картинок</li> <li>- двигательная активность</li> <li>- восприятие художественной литературы и фольклора</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- предметная деятельность</li> <li>- познавательно-исследовательские действия с предметами</li> <li>- самообслуживание</li> <li>- музыкальная деятельность (музыкально-ритмические движения)</li> <li>- двигательная деятельность</li> </ul>
Старший дошкольный возраст	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровая деятельность</li> <li>- коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками)</li> <li>- восприятие художественной литературы и фольклора</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проектная деятельность</li> <li>- экспериментирование</li> <li>- самообслуживание</li> <li>- музыкальная деятельность (музыкально-ритмические движения)</li> <li>- двигательная деятельность</li> </ul>

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

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка.

Поддержка индивидуальности и инициативы воспитанников осуществляется через:

создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности

создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей

оказание не директивной помощи детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в двигательной деятельности.

#### **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Работа с родителями строится на принципах доверия, диалога,

партнерства, учета интересов родителей и их опыта воспитания детей.

Организационная форма	Цель	Темы
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	«Значение плавания в жизни ребёнка» «Как организовать выходной день с ребенком» «Роль движений в жизни ребёнка» «Целевые ориентиры в обучении плаванию» «Гидрокинезотерапия на занятиях в бассейне»
Практикумы	Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка педагогического мышления	«Активные формы совместного отдыха родителей и детей» «Развитие двигательных умений у детей дошкольного возраста»
Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей	«День здоровья»
Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	«Закаливающие Процедуры – профилактика простудных заболеваний» «Как быть примером своему ребёнку в закаливании»
Родительские собрания	Расширение кругозора родителей об обучении навыков плавания.	«Здоровый образ жизни. Советы доктора Айболита»

	Поддержание интереса к физической культуре и спорту, к плаванию	«Чтобы ребёнок рос здоровым»
Родительские чтения	Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей	«Культура поведения: правила и привычки» «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении»
Мастер-классы	Овладение практическими навыками закаливания детей в домашней обстановке	«Секреты Ильи Муромца»
Проектная деятельность	Вовлечение родителей в совместную физкультурно-оздоровительную деятельность; овладение способами коллективной мыслительной деятельности; освоения алгоритма создания проекта на основе потребностей ребенка; достижение позитивной открытости по отношению к родителям	«Здоровый ребенок – счастливая семья» «Азбука здоровья» «Традиции здоровья в нашей семье»
Конференции (в том числе и онлайн-конференции)	Педагогическое просвещение, обмен опытом семейного воспитания. Привлечение родителей к активному осмыслению проблем физического развития и сохранения здоровья детей в семье	«Знакомим с ФГОС дошкольного образования» «Актуальные проблемы дошкольного образования» «Физическая и психологическая готовность ребенка к обучению в школе»

## 2.6. Иные характеристики содержания программы

*Особенности организации педагогической диагностики*

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений. Педагогическая диагностика проводится по методике Чеменовой А. А., 2 раза в год, в сентябре и в мае.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме: не сформирован; находится в стадии становления; сформирован.

Примечание:

показатель «сформирован» означает, что навык устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности и т. д.

показатель «находится в стадии формирования» означает, что навык периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка и т. д.

показатель «не сформирован» означает, что навык проявляется крайне редко и его появление носит случайный характер.

Инструментарий для педагогического мониторинга детского развития – карты наблюдения.

Дети младшей **группы** будут уметь безбоязненно входить в воду и плескаться в ней; передвигаться в воде по дну бассейна разными способами; делать выдох в воду; задерживать дыхание и погружать в воду лицо.

Дети средней **группы** будут уметь безбоязненно входить в воду, плескаться в ней; передвигаться в воде по дну бассейна разными способами; задерживать дыхание и погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой; делать выдох в воду; лежать в воде на груди и спине с поддержкой; скользить в воде на груди и спине с доской.

Дети **старшей группы** будут уметь погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой; лежать в воде на груди и спине без поддержки; скользить в воде на груди и спине без доски; делать движениями ногами (по типу кроля); делать движения руками в плавании на груди и спине на задержке дыхания и сочетая выдох в воду и движения ногами.

Дети **подготовительной к школе группе** будут уметь скользить в воде на груди и спине; выполнять движениями ногами и руками (по типу кроля) в плавании на груди и спине; сочетать движения руками и ногами с выдохом в воду; плавать облегченным способом; плавать спортивным способом (кроль на груди и спине).

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

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

Материально-техническое обеспечение помещения бассейна соответствует возрастным возможностям детей, содержанию Программы.

Помещение бассейна состоит из отдельных помещений: раздевалка, душевые, помещение с фенами, помещение с чашей бассейна, туалетная комната.

Помещение бассейна уютно оформлено, для каждого ребенка есть шкафчик для складывания вещей. Бассейн оснащен достаточным количеством физкультурного оборудования и игрушек. Все предметы доступны детям, что обеспечивает двигательную активность всех воспитанников, эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением, возможность самовыражения детей.

В бассейне созданы условия для безопасного пребывания воспитанников. Установлена автоматическая пожарная сигнализация, имеются запасные выходы, у входа в помещение бассейна находится пожарный кран, огнетушитель и план эвакуации из здания детского сада.

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

Плакаты: «Правила поведения на воде», «Облегченные и неспортивные способы плавания», «Техника плавания способом кроль на груди», «Техника плавания способом кроль на спине»

Васильев, В. С. Обучение детей плаванию [Текст]: учебно-методическое пособие / В. С. Васильев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 82 – 95.

Воронова, Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду [Текст] / Е. К. Воронова. – Санкт – Петербург: Детство – пресс, 2003, 80с.

Дубовик, М. С. Игры и игровые упражнения для начального обучения плаванию [Текст]: пособие для учителя / М. С. Дубовик, Ю. А. Короп. – К.: Рад.шк., 1991,75с.

Карпенко, Е. Н. Плавание: игровой метод обучения [Текст]: учебное издание / Е. Н. Карпенко, Т. П. Короткова, Е. Н. Кошкодан. – М.: Олимпия Пресс, 2006, 48с.

Макаренко, Л. П. Учите плавать малышей [Текст]: наглядное пособие для обучения плаванию детей 3 – 5 лет / Л. П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1985, 32с.

Методические рекомендации по планированию занятий плаванием [Текст] // Дошкольное воспитание, 1985, №№ 1, 4, 5, 7, 8, 9.

Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду [Текст]: книга для воспитателей детского сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991, 160с.

Осокина, Т. И. Как научить детей плавать [Текст]: пособие для воспитателя детского сада / Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 1985, 80с.

Петрова, Н. Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста [Текст] / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. – М.: Издательство ФАИР, 2008, 117с.

Соколова, Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г. Соколова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007, 158с.

### 3.3. Режим дня

Организация работает пять дней в неделю с 07.00 до 19.00, выходные суббота, воскресенье и утвержденные государственные праздники.

Режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. При построении режима пребывания в детском саду мы руководствуемся возрастными психофизиологическими особенностями воспитанников и рекомендациями СанПин 2.4.3648-20.

Организация режима дня осуществляется с учетом времени года.

#### Режим дня в холодный период года

Режимные моменты	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приход детей в детский сад, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей, утреннее приветствие, ситуативные беседы	07.00 - 08.00				07.00 - 08.24
Утренняя гимнастика	08.00-08.05		07.50-07.56	08.09-08.19	08.24-08.34

Подготовка к завтраку, завтрак	08.10-08.30	08.20-08.40		08.35-08.50	
Малоподвижные игры, самостоятельная деятельность, подготовка к ООД	08.30-09.00	08.40-09.00		08.50-09.00	
ООД	09.00-09.45	09.00-10.00	09.00-10.10	09.00-10.35	09.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	09.45-11.20	10.00-11.40	10.10-12.00	10.35-12.10	10.50-12.20
Возвращение с прогулки, культурно-гигиенические навыки, малоподвижные игры	11.20-11.40	11.40-12.00	12.00-12.20	12.10-12.30	12.20-12.35
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.10	12.00-12.20	12.20-12.40	12.30-12.50	12.35-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10-14.50	12.20-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъем, водные процедуры	14.50-15.05	15.00-15.15			
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.05-15.30	15.15-15.30			
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	15.30-16.00				
Прогулка	16.00-16.50	16.00-17.00	16.00-17.10	16.00-17.15	16.00-17.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	16.50-17.30	17.00-17.30	17.10-17.30	17.15-17.40	17.25-17.40
Чтение художественной литературы, рассказывание	17.50-18.00	17.50-18.00	17.45-18.00	17.55-18.10	
Индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	18.00-19.00			18.10-19.00	

### Режим дня в теплый период года

Режимные моменты	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей на улице	07.00 - 08.00				
Утренняя гимнастика на улице	08.00-08.05		08.10-08.16	08.20-08.30	08.35-08.45
Ситуативные беседы,	08.05-08.50		08.16-08.50	08.00-08.20	08.00-08.35

культурно-гигиенические навыки. Малоподвижные игры, самостоятельная деятельность. Подготовка к завтраку, завтрак				08.30-08.50	08.45-08.50
Подготовка и организация образовательной деятельности	08.50-09.10	08.50-09.40		08.50-10.00	
Подготовка к прогулке, прогулка	09.10-11.00	09.40-11.20	09.40-11.40	10.00-11.50	10.00-12.00
Возвращение с прогулки, культурно-гигиенические навыки, малоподвижные игры	11.00-11.20	11.20-11.40	11.40-12.00	11.50-12.10	12.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	11.20-11.50	11.40-12.10	12.00-12.25	12.10-12.30	12.20-12.35
Подготовка ко сну, дневной сон	11.50-15.00	12.10-15.00	12.25-15.00	12.30-15.00	12.35-15.00
Постепенный подъем, водные процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15			
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.15-15.25	15.15-15.30			
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	15.25-16.00	15.30-16.00			
Прогулка	16.00-17.10	16.00-17.20	16.00-17.30	16.00-17.35	16.00-17.40
Возвращение с прогулки, культурно-гигиенические навыки, самостоятельная деятельность	17.10-17.30	17.20-17.30	17.30-17.40	17.35-17.45	17.40-17.50
Прогулка Индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	17.50-19.00	17.50-19.00	17.55-19.00	18.00-19.00	

**Режим образовательной деятельности по физическому  
развитию (плавание)**

Понедельник	Вторник	Четверг	Пятница
Подготовительная группа 09.40 – 10.20 10.30 – 11.10	Старшая группа №2 09.00 – 09.35 09.40 – 10.15 Старшая группа №1 10.20 – 10.50 11.00 – 11.35	Средняя группа 09.00 – 09.30 09.40 – 10.10	2 младшая группа № 2 09.00 – 09.25 09.35 – 10.00 2 младшая группа № 1 10.10 – 10.35 10.45 – 11.10

*Максимально допустимая образовательная нагрузка*

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв.  
Постановлением

Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)

Возрастная группа	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Перерыв между занятиями
II младшая группа	1	15 минут	Не менее 10 минут
Средняя	1	20 минут	
Старшая	1	25 минут	
Подготовительная	1	30 минут	

**3.4. Особенности традиционных событий, праздников,  
мероприятий**

Развлечения и досуги на воде проводятся 1 раз в месяц в каждой возрастной группе, спортивный праздник на воде проводится для детей старшего возраста 1 раз в год.

Месяц/возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Сентябрь	«Лягушонок Квак»	«Плавающие мячи»	«Лягушка-путешественница»
Октябрь	«Купание уток в озере»	«Веселый Водяной»	«Море зовет»
Ноябрь	«Рыбки в озере плескались»	«Лягушонок Квак»	«Веселый Водяной»
Декабрь	«В гостях»	«Новогодняя»	«Моряки-

	у Тортиллы»	сказка»	подводники»
Январь	«Игры с Дедушкой Морозом»	«Новогодняя сказка»	«Новогоднее приключение»
Февраль	«Мой веселый мяч»	«Наша Таня громко плачет»	«Юные защитники Отечества» (спортивный праздник)
Март	«Наша Таня»	«Русалочка»	«В царстве Нептуна»
Апрель	«Путешествие по реке»	«Лягушки-квакушки»	«Игры с Незнайкой»
Май	«У бабушки в гостях»	«Прогулка на озеро»	«Быстрые и ловкие»

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

В бассейне создана развивающая предметно-пространственная среда (далее – развивающая среда), которая обеспечивает:

- реализацию Программы;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда в бассейне стимулирует физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, побуждает применять в играх своё умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водное пространство трансформируется (меняется уровень воды в зависимости от возраста детей, делится на части разделительными дорожками вдоль и (или) поперек зеркала воды, предоставляется достаточно места для двигательной активности и спокойного плавания). Развивающая среда является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Бассейн оснащен игровым, спортивным, оздоровительным

оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

№	Наименование	Количество
1.	Разделительные дорожки	2
2.	Дорожка резиновая длиной 10 м	1
3.	Коврики резиновые	2
4.	Коврики массажные для профилактики плоскостопия	15
5.	Дорожка для профилактики плоскостопия	4
6.	Плавательные доски	15
7.	Игрушки и предметы – плавающие, различных форм и размеров	30
8.	Игрушки и предметы – тонущие, различных форм и размеров	30
9.	Ласты	2 пары
10.	Маски для плавания	6
11.	Нарукавники	15 пар
12.	Гимнастическая палка	15
13.	Надувные круги разных размеров	15
14.	Мячи резиновые разных размеров	30
15.	Обручи плавающие (горизонтальные)	4
16.	Обручи с грузом (вертикальные)	4
17.	Лейка детская	15
18.	Ведерко детское	15
19.	Термометр комнатный	2
20.	Термометр для воды	2
21.	Секундомер	1
22.	Часы-секундомер на стене	1

Созданная среда обеспечивает:

- двигательную активность всех воспитанников;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Также бассейн оснащен техническими средствами обучения—музыкальный центр, беспроводная колонка.