

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
№233 «Детский сад комбинированного вида»**

Принято на заседании  
Педагогического совета  
От «05» 09.2024г  
Протокол №1

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ № 233  
«Детский сад комбинированного вида»  
\_\_\_\_\_ Башук ТВ  
Приказ №1 от «05» 09.2024г.

**Рабочая программа  
Инструктора ФИЗО по плаванию**

Инструктор ФИЗО по плаванию:  
Лихачева Ирина Владимировна

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	5
1.2.	Планируемые результаты освоения программы	16
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>18</b>
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с содержанием образовательной области «Физическое развитие» направление «Плавание»	18
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	27
2.3.	Образовательная деятельность разных видов и культурных практик	28
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	29
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	30
2.6.	Иные характеристики содержания образовательного процесса программы	32
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>35</b>
3.1.	Материально-техническое обеспечение основной образовательной программы дошкольного образования	35
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	36
3.3.	Режим дня	37
3.4.	Особенности традиционных событий и праздников, мероприятий	39
3.5.	Особенности организации предметно-пространственной среды	39
	Краткая презентация Программы	41
3.6	Список литературы	43

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

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

Рабочая программа инструктора по физической культуре (плаванию) МБДОУ №233

«Детский сад комбинированного вида» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020, №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28);
- Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ №233 «Детский сад комбинированного вида»;
- Программой Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой. Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду»;
- Методические рекомендации «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой.

Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, приоритетным направлением ДОУ.

**Цель:** обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие *задачи*:

сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

#### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

### **1.1.2. Принципы реализации рабочей программы**

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип развивающего образования;
3. Принцип научной обоснованности и практической применимости;
4. Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
5. Принцип интеграции;
6. Комплексно – тематический принцип построения образовательного процесса.
7. Принцип индивидуализации процесса обучения.
8. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.

9. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
10. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности)
11. Принцип сознательности и активности.
12. Принцип наглядности.

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

#### **Вторая младшая группа (3-4 года)**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка.

Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться

самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое

стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него



интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее

активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычные рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.

Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов. Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием

формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т.д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как

покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д.

В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

### **В возрасте от 3 до 4 лет воспитанник:**

- умеет ходить прямо, сохраняя заданное направление,
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп в соответствии с указаниями,
- сохраняет равновесие при ходьбе, беге при перешагивании через предметы,
- может прыгать в длину с места, энергично отталкиваясь ногами,
- может бросать мяч 2 руками от груди, из-за головы, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить, метать предметы правой и левой рукой,
- бегает, играет в воде, водит хороводы,
- погружается в воду, учится плавать.

### **В возрасте от 4 до 5 лет воспитанник:**

- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу,
- ориентируется в пространстве, находит правую и левую стороны,
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, пластичность движений,
- может метать предметы разными способами правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 2-2.5 м,
- может пролезать в обруч, подлезать под дугу (высота 50 см),
- может лазать по лестнице,
- может прыгать в длину с места, спрыгивать с высоты 20-25 см,
- выполняет знакомые движения под музыку,
- выполняет движения ногами вверх и вниз, сидя в воде,
- приседая, погружается в воду до уровня подбородка, глаз,
- опускает в воду лицо, погружается в воду с головой,
- дует на воду,
- пытается плавать произвольным способом.

### **В возрасте от 5 до 6 лет воспитанник:**

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп,

- умеет перестраиваться в колонну по 3, размыкаться, выполнять повороты налево, вправо, кругом,
- может прыгать в длину с места, спрыгивать с высоты 30 см,
- может метать предметы разными способами правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м,
- владеет школой мяча,
- может пролезать в обруч разными способами,
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие,
- двигается в воде, выполняя повороты и прыжки,
- выполняет движения ногами вверх и вниз, сидя и лежа в воде,
- выполняет разнообразные движения руками в воде,
- скользит на груди, спине,
- выполняет выдохи в воду,
- погружается в воду с головой,
- имеет представление о разных видах плавания.

**В возрасте от 6 до 7 лет воспитанник:**

- выполняет все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание),
- умеет перестраиваться в колонну по 3-4, в 2 круга, в 2 шеренги, соблюдать интервалы,
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений, четко, ритмично, в заданном темпе, по словесной инструкции, под музыку,
- может спрыгивать с высоты 40 см, прыгать в длину с места, прыгать в длину с разбега;
- может бросать предметы в цель из разных исходных положений, метать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой;
- может пролезать в обруч;
- может выполнять вдохи, затем выдохи в воду до 10 раз подряд;
- может погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде;
- скользить на груди, спине, двигать ногами, руками;
- плавать с плавающими игрушками или кругом;



- проплывает произвольным стилем 10-15 м;
- выполняет разнообразные упражнения в воде;
- имеет представление о разных видах плавания.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с содержанием образовательной области «Физическое развитие» направление «Плавание»**

Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДООУ (3-7 лет). Программа включает в себя: для среднего возраста 34 занятия, для старшего возраста 34 занятия и 34 занятия для подготовительной группы (занятия проводятся 1 раза в неделю). Продолжительность занятия в второй младшей группе – 15 минут, в средней группе -20 минут, в старшей группе -25 минут, в подготовительной группе - 30 минут.

#### **Возрастные особенности**

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

### **Первый год обучения. Младшая группа (3-4 года)**

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

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

## **Второй год обучения. Средняя группа (4-5 лет)**

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переключки детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы по плаванию.

### **Третий год обучения. Старшая группа (5-6 лет)**

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

### **Четвертый год обучения. Подготовительная группа (6-7)**

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя

из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

### Календарно-тематическое планирование

#### Вторая младшая группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Октябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
	2. Обучать передвижениям в воде.	1
	3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	1
Ноябрь	1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	2
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	1
	3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	1
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	2

<b>Январь</b>	1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	3. Обучать вдоху и выдоху в воду.	1
<b>Февраль</b>	1. Обучать вдоху и выдоху в воду.	2
	2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
<b>Март</b>	1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
<b>Апрель</b>	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
<b>Май</b>	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Контроль приобретённых навыков.	1

### Средняя группа

<b>Месяц</b>	<b>Задачи</b>	<b>Кол-во занятий</b>
<b>Октябрь</b>	1. Рассказать детям о пользе плавания и правилами поведения в нем.	1
	2. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, опускать лицо в воду.	1
	3. Обучать передвижению в воде от одного бортика к другому	1

<b>Ноябрь</b>	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперед.	1
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
<b>Декабрь</b>	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1 1
	4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»)	
<b>Январь</b>	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперед.	1
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
<b>Февраль</b>	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	4. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
<b>Март</b>	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»)	2
	2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
<b>Апрель</b>	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1

<b>Май</b>	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Контроль приобретённых навыков.	1

## Старшая группа

<b>Месяц</b>	<b>Задачи</b>	<b>Кол-во занятий</b>
<b>Октябрь</b>	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
	2. Совершенствовать движение рук и ног как при плавании кролем (на суше и в воде)	1
	3. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
<b>Ноябрь</b>	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
<b>Декабрь</b>	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
<b>Январь</b>	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2
<b>Февраль</b>	1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2
<b>Март</b>	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине	2



<b>Апрель</b>	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2
<b>Май</b>	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2
	3. Контроль приобретённых навыков	1

### Подготовительная группа

<b>Месяц</b>	<b>Задачи</b>	<b>Кол-во занятий</b>
<b>Октябрь</b>	1. Напомнить детям о пользе плавания и правилах поведения в бассейне.	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине.	1
<b>Ноябрь</b>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине.	1
	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	1
	4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1
<b>Декабрь</b>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине.	1
	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	1
	4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1
<b>Январь</b>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине.	1
	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	1
	4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1
<b>Февраль</b>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине	1
	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	2

<b>Март</b>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине	1
	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	1
	4. Закрепление плавания «кроль» на спине	1
<b>Апрель</b>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	1
	4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1
<b>Май</b>	1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине.	2
	2. Контроль приобретённых навыков.	1

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

Решение программных образовательных задач по обучению плаванию предусматривается не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности педагогов и детей, направленной на уточнение и расширение знаний о пользе и значении воды, так и в самостоятельной деятельности дошкольников (подвижные и сюжетно-ролевые игры на тему плавания «Водолазы», «Морское путешествие», «Спасатели» и др.)

### Методы и средства реализации программы

<b>Методы</b>	<b>Средства</b>
<b>Словесные методы:</b> рассказ, объяснение, беседа, анализ ситуаций, работа с книгой, разъяснение, поручение, увещание.	<b>Устное или печатное слово:</b> <b>Фольклор:</b> песни, потешки, заклички, сказки, пословицы, былины. Поэтические и прозаические произведения (стихотворения, литературные сказки, рассказы, повести).

<b>Наглядные методы:</b>	Наблюдаемые объекты, предметы, явления; наглядные пособия.
Метод иллюстрирования	Предполагает применение картинок, рисунков, изображений, символов, плакатов, карт, зарисовок.
Метод демонстрации	Связан с демонстрацией объектов, опытов, мультфильмов, видеофильмов и др.
Метод показа	Различные действия и движения, манипуляции с предметами, имитирующие движения и др.
<b>Методы практического обучения:</b> Упражнения (устные, двигательные, графические, (для развития общей и мелкой моторики) и трудовые; Приучение; Технические и творческие действия.	Скороговорки, стихотворения, музыкально-ритмические движения, дидактические игры, раздаточный материал для продуктивной и творческой деятельности.
<b>Методы проблемного обучения:</b> Проблемная ситуация; Познавательное проблемное изложение; Диалогическое проблемное изложение; Эвристический или поисковый метод.	Рассказы, содержащие проблемный компонент, картотека логических задач и проблемных ситуаций, объекты и явления окружающего мира, различный дидактический материал, материал для экспериментирования и др.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Воспитательно-образовательная работа с детьми в группах осуществляется в соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы ДОУ, на основе комплексной оценки состояния здоровья ребенка при поступлении в детский сад и в последующем динамическом наблюдении за ним педагогом -психологом,

инструктором по физической культуре, инструктором по плаванию, педагогами группы.

### **2.3. Образовательная деятельность разных видов и культурных практик**

- реализация системы творческих знаний, ориентированных на овладение двигательными действиями, игровыми ситуациями, которые способствуют накоплению двигательного опыта, освоению способов их выполнения; определение назначения оборудования, инвентаря и т.д.; их особенностей и характеристик.

Методы, которые используются: наглядно-практические, в основном методы по формированию ассоциаций, установки аналогии...

Основными формами работы являются занятия и экскурсии.

- реализация системы творческих заданий, ориентированных на использование в новых сочетаниях освоенных двигательных действий, игровых ситуаций и т.д.; обеспечивает накопление опыта творческого подхода к использованию оборудования, инвентаря и т.д.

Среди традиционных методов работы – исследовательская деятельность; среди нетрадиционных – использование вариативности. Основные формы работы – это организация подгрупповой работы.

- реализация системы творческих заданий, ориентированных на создание новых игровых ситуаций, игр, которые обеспечивает развитие умений, создание оригинальных сочетаний, двигательных действий, оборудования к ним и т.д.; ориентирование при выполнении на идеальный конечный результат развитие системы. Среди традиционных методов работы могут выступать диалоговые методы, методы экспериментирования; нетрадиционных – методы проблематики, «Мозгового штурма», развитие творческого воображения и др. Основной формой работы – организация проектной деятельности детей и взрослых.

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

Создание условий, направленных на поддержку детской инициативности, соответствующих особенностям дошкольного возраста, предполагает:

- обеспечение эмоционального благополучия, через непосредственное общение с каждым ребенком, выражение чувства радости, своего отношения к ним...

- уважительное отношение к двигательным потребностям и интересам, к самовыражению культуры движений, к уверенности собственных возможностей...
- предоставление игрового пространства, времени для осуществления замыслов в сфере двигательной деятельности разной направленности...
- поощрения поиска вариативности двигательных действий, способов организации, более сложных игровых заданий, их комбинаций и т.д. в подвижных играх, спортивных играх и упражнениях...
- привлечение детей к составлению программы спортивных досугов и праздников, их организации и проведению...
- оказание поддержки и помощи в решении выбора участников совместной двигательной деятельности, проблем игровых ситуаций, принятия выполнения более сложных правил взаимодействия двигательной активности.

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

### **Перспективный план проведения консультаций с родителями.**

<b>месяц</b>	<b>младшая, средняя группа</b>	<b>Форма проведения</b>
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Общее родительское собрание
октябрь	«На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Инд. консультация

декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание

месяц	старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Групповое родительское собрание
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Групповое родительское собрание
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультация
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание

месяц	подготовительная группа	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на Физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Общее родительское собрание

октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Групповое родительское собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультации
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультации
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультации
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультации
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание

## 2.6. Иные характеристики содержания образовательного процесса программы

### Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая генеральная дезинфекция помещения и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекция оборудования контролируется санэпидемстанцией.

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

Возрастная группа	Температура воды (С)	Температура воздуха (С)	Глубина бассейна (М)
Младшая	+32...+32	+24...+28	0,7-0,8
Средняя	+30...+32	+24...+28	07-0,8
Старшая	+28...+29	+24...+28	0,8
Подготовительная	+27...+28	+24...+28	0,8

## Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими 5-6 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.



- Вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

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

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение основной образовательной программы дошкольного образования**

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки и мячи,

- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера,
- обручи,
- нудлсы,
- пластмассовые палки,
- плавательные гантели,
- очки для плавания,
- цветные поплавки(флажки),
- обручи с плавающим грузом.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию.

Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиями играм в воде. Количество игрушек соответствует числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

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

1. Информационные стенды.
2. Плакаты.
3. Картотека игр на воде.
4. Картотека упражнений на воде.

Методическая литература:

1. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
2. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.

5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
6. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
7. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
8. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014 год.
9. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
10. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.

### 3.3. Режим дня

МБДОУ №233 работает в 12 часовом режиме, пятидневная рабочая неделя. Выходные дни: суббота и воскресенье.

#### Примерный распорядок дня

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00–8.20	7.00–8.25	7.00–8.25	7.00–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20–8.55	8.25–8.55	8.25–8.50	8.30–8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55–9.20	8.55–9.10	8.50–9.00	8.50–9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.20–10.00	9.10–10.00	9.00–10.30	9.00–10.50
Второй завтрак	10.00–10.10	10.00–10.10	10.30–10.50	10.50–11.00

Подготовка к прогулке, прогулка	10.10–12.05	10.10–12.15	10.50–12.30	11.00–12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05–12.20	12.15–12.30	12.30–12.40	12.40–12.50
Подготовка к обеду, обед	12.20–12.50	12.30–13.00	12.40–13.10	12.50–13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50–15.00	13.00–15.00	13.10–15.00	13.15–15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00–15.25	15.00–15.25	15.00–15.25	15.00–15.25
Полдник	15.25–15.50	15.25–15.50	15.25–15.40	15.25–15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.50–17.15	15.50–17.20	15.40–17.30	15.40–17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.15–17.45	17.20–17.50	17.30–18.00	17.30–18.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.45 – 19.00	17.50 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00

Организация деятельности по реализации и освоению программы осуществляется в совместной деятельности инструктора по плаванию и ребенка и в процессе взаимодействия с семьями детей.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по плаванию, имеющий специальное образование.

Режим и продолжительность оказания услуг устанавливается в соответствии СанПиН и зависит от возраста. Занятия проводятся в первую половину дня, 1 раз в неделю, продолжительностью до 30 минут, в зависимости от возраста детей.

### 3.4. Особенности традиционных событий и праздников, мероприятий

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

#### План спортивных развлечений и праздников

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
младшая	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	30 мин
средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30-35 мин	До 1 часа
подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	До 1 часа

### 3.5. Особенности организации предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда создана с ориентацией на требования ФГОС ДО и обладает признаками: содержательная насыщенность, трансформируемость, полифункциональность, вариативность, доступность и безопасность, ориентированность на зону ближайшего развития детей. Помещение бассейна разграничено на зоны. К ним относятся: чаша бассейна,

душевая и раздевальная комната. РППС бассейна соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детей, обеспечивает детям игровую, творческую, познавательную и двигательную активность, в том числе приобретение плавательных навыков, развитие крупной и мелкой моторики, создает возможность общения.

Оснащение развивающей предметно-пространственной среды. Наличие:

- вспомогательный инвентарь для обучения плаванию (круги, нарукавники, жилеты и др.)
- спортивные игры (водное поло, рыбаки, море волнуется и др.)
- нестандартное оборудование, изготовленное специалистом по ФИЗО (плавание) (кораблики, обручи с утяжелителями, разделительная полоса)
- условия для проведения закаливания и профилактики плоскостопия.

<b>Вид</b>	<b>Особенность</b>	<b>Функциональ ное использование</b>	<b>Обеспечивает</b>	<b>Решаемые задачи</b>	<b>Оснащени е</b>
Раздевалка	Разделение: раздевалка для мальчиков, раздевалка для девочек	Переодевание детей для принятия водных процедур и после	Эмоциональное благополучие детей перед занятием, переодевание до занятия в бассейне и после занятия	Создание у детей эмоционального комфорта, положительного настроения на занятие, формирование у детей умений, навыков самообслуживания	Детские шкафы для одежды, фены для сушки волос
Душевая	Разделение: душевая для мальчиков, душевая для девочек	Гигиенические процедуры до занятия и после	Чистоту тела перед заходом в бассейн	Привитие гигиенических навыков и приемов самообслуживания, положительные эмоции	Душевые кабинки, ногомойки
Помещение с чашей бассейна	Одно на группу	Организация совместной игровой деятельности, двигательной	Закаливание, укрепление иммунитета ; формирование правильной	Формирование навыков плавания; Бережное отношение к	Чаша с водой, скамейки, инвентарь

		активности, выполнения упражнений, способствующих успешному формированию навыков плавания	осанки; улучшение обмена веществ, сна, аппетита; улучшение физических способностей; координации движений, силы, выносливости; обучение плаванию; положительные эмоции	своему здоровью; Умение владеть своим телом в неординарной среде; Благоприятное психологическое воздействие	для плавания
--	--	---	---	---	--------------

### **Краткая презентация программы**

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ №233 «Детский сад комбинированного вида». Структура и содержание программы соответствует федеральному государственному образовательному стандарту (далее ФГОС) дошкольного образования и является нормативным документом.

Рабочая программа реализуется в ходе образовательной деятельности в МБДОУ №233 «Детский сад комбинированного вида», является составляющим компонентом раздела, отражающий реализацию ФГОС.

Рабочая программа по обучению дошкольников плаванию МБДОУ №233 имеет физкультурно-оздоровительную направленность, содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с «Программой обучения детей плаванию в детском саду», под редакцией под ред. Т. Осокиной, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Программа обеспечивает достижение воспитанниками физической готовности к школе – для старших и подготовительных групп

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению. Программа обеспечивает достижение



воспитанниками физической готовности к школе – для старших и подготовительных групп. *Педагогическая целесообразность* рабочей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка.

*Актуальность* данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде – это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Занятия проводятся в течение года 1 раз в неделю: 15 мин – в младшей, 20 мин – в средней, 25 мин – в старшей, 30 -35 мин – в подготовительной группе.

Кроме того, в старших и подготовительных группах детей знакомят также с элементами прикладного плавания.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы. Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель знакомится с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы обеспечивается совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

### 3.6 Список литературы:

1. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. – М.: Центр «Школьная книга», 2009 г. – 30
2. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003 г. – 80 с.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для инструкторов по физической культуре детского сада. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для инструкторов по физической культуре детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.
6. Мухортова Е. Б. Обучение плаванию малышей.– М.: «Физкультура и спорт», 2008 г.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 г.
8. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 г.
9. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г. – 96 с.
10. Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие. – М.: Обруч, 2010 г. – 208 с.
11. Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс, 2006 г. – 48 с.
12. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
13. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
14. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.