

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида
«Сказка»**

Программа принята на основании
решения педагогического совета
Протокол №1
от 24.08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ДСКВ «Сказка»

Тернова
Ольга
Владимировна

Подписан Тернова Ольга Владимировна
DN: cn=Ольга Владимировна Тернова,
ou=МАДОУ ДСКВ «Сказка»,
o=Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Сказка»,
email=olga.ternova@yandex.ru,
serial=1, c=ru

О.В.Тернова

Приказ от 24.08.2022г.№ 201 -О

**Рабочая программа
по реализации основной образовательной программы
МАДОУ ДСКВ «Сказка»
по физическому развитию (плавание) детей
на 2022-2023 учебный год**

Покачи
2022

| | Содержание | стр. |
|-------------|---|-------------|
| I. | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | |
| | Введение | 2 |
| | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Цель и задачи реализации программы | 4 |
| 1.2. | Принципы обучения плаванию | 5 |
| 1.3. | Формы, методы, этапы и средства обучению плаванию | 6 |
| 1.4. | Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста | 9 |
| 1.5. | Планируемые результаты | 11 |
| II. | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 2.1. | Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие» | 13 |
| 2.2. | Перспективное планирование организованной образовательной деятельности для детей от 5 до 8 лет. | 14 |
| 2.3. | Организация непосредственно образовательной деятельности | 26 |
| 2.4. | Виды занятий, используемые на занятиях | 26 |
| 2.5. | Учебно-тематический план | 27 |
| 2.6. | Целевые ориентиры | 28 |
| III. | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 3.1. | Организация образовательной деятельности по плаванию | 29 |
| 3.2. | Основные направления коррекционно-развивающей работы по образовательной области «Физическое развитие» | 29 |
| 3.3. | Предметно-развивающая среда бассейна | 30 |
| 3.4. | Материально-технические условия | 30 |
| 3.5. | Взаимодействие с родителями воспитанников | 30 |
| 3.6. | Взаимодействие со специалистами ДООУ | 32 |
| 3.7. | Интеграция национально-регионального компонента в образовательный процесс | 33 |
| 3.8. | Правила посещения бассейна | 35 |
| 3.9. | Используемый перечень программ, технологий, пособий | 36 |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Введение.

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей имеющих зрительные нарушения.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа является компонентом 2-ой части основной образовательной программы МАДОУ формируемой участниками образовательного процесса и разработана на основе:

- примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- парциальной программы Вороновой Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду», которая не противоречит задачам и принципам Примерной образовательной программой дошкольного образования, а также в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
 - «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014 г. Москва);
 - «Санитарно-эпидемиологические правила, нормативы и требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее СанПиН 2.4.1.3049-13; начало действия документа - 30.07.2013);
 - Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
 - Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида «Сказка».

Рабочая Программа разрабатывалась в учётом основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ ДСКВ «Сказка», г. Покачи, на основе спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год - 33 недели.

Срок освоения программы: 2 года.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Разработчиками программы являются заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе Староверова Е.В., инструктор по физической культуре Бутова О.В., инструктор по физической культуре Гебекова Г.И.

1.1. Цель и задачи реализации программы.

Цель программы: закаливание, укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение их плаванию.

Задачи:

1. *Оздоровительные задачи:*

- ◆ Укрепить здоровье ребенка.
- ◆ Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

2. *Образовательные задачи:*

- ◆ Формировать двигательные умения и навыки.
- ◆ Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

3. *Воспитательные задачи:*

- ◆ Воспитывать двигательную культуру.
- ◆ Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- ◆ Воспитывать заботу о своем здоровье.

4. *Коррекционные задачи:*

- ◆ Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- ◆ Формировать правильную осанку.

1.2. Принципы обучения плаванию

1. **СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что даёт больший эффект, чем эпизодические.
2. **ДОСТУПНОСТЬ.** Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка должны быть доступны детям дошкольного возраста.
3. **АКТИВНОСТЬ.** Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.
4. **НАГЛЯДНОСТЬ.** Объяснение сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий - схем, плакатов и т.д.
5. **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.** Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

1.3. Формы, методы, этапы и средства обучению плаванию

Формы обучения.

Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 6-7 человек (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е. от размера самой ванны бассейна). Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Методы.

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- ◆ словесные методы;
- ◆ наглядные методы;
- ◆ метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);
- ◆ практические методы.

Словесные методы.

Словесные методы — рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет - содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

Наглядные методы.

Наглядные методы (показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикация, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания. В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится на суше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений. Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

Практические методы.

Основным практическим методом является метод упражнения.

Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Этапы обучения (условные):

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

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также

самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

В результате *третьего этапа* дети должны уметь проплыть с доской в руках, с выдохом в воду. Так же свободно плавать, стиль кроль.

На последнем, *четвертом этапе* начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: — ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с, неподвижной опорой (на месте),

— изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— изучение движений в воде без опоры - все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Средства.

В качестве основных средств при обучении плаванию используются физические упражнения.

Физические упражнения — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Существует несколько классификаций средств обучения плаванию, но наиболее распространенными являются следующие:

- ◆ общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- ◆ подготовительные упражнения по освоению с водой;
- ◆ игры и развлечения на воде;
- ◆ упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Группа упражнений выполняется на суше и содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений выполняется в подготовительной части занятия по плаванию и его содержание зависит от поставленных задач. Комплекс упражнений готовит детей к дальнейшему освоению материала в условиях водной среды и включает в себя:

◆ упражнения (бег, ходьба, упражнения стоя на месте — наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость);

◆ специально-подготовительные упражнения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервно-мышечных напряжений плавательным движениям — упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных, плечевых суставах, межпозвоночных сочленениях; упражнения для развития мышц, участвующих в гребке; упражнения для изучения чередования напряжения и расслабления мышц).

Подготовительные упражнения по знакомству с водой.

Эта группа упражнений применяется в целях формирования основных ощущений, соответствующих свойствам и условиям водной среды; психологической подготовки и устранения страха перед водой; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде.

Игры.

Игры на занятиях плаванием делают обучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а также воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц 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 является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает три возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) дети 5-6 лет;
- 2) дети 6-8 лет.

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-8 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Особенности физического воспитания и развития детей 6-8 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.5. Планируемые результаты

| | |
|---------|---|
| 5-6 лет | <ul style="list-style-type: none">◆ Передвижение в воде шагом, бегом, прыжками с движениями рук постепенным усложнением условий.◆ Погружения в воду с опорой, держась за бортик. Полное погружение без опоры с закрытыми глазами и попытками открывать глаза.◆ Скольжение на груди без и с работой ног; с опорой о поручень, плавательную доску.◆ Скольжение на спине - с опорой о плавательную доску; лежать на спине; скользить на спине отталкиваясь от бортика. |
| 6-8 лет | <ul style="list-style-type: none">◆ Передвижения в воде шагом: гимнастический шаг; приставной шаг; шаг продольной и поперечной «змейкой».◆ Передвижения в воде бегом: в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед.◆ Прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед.◆ Погружения в воду: с головой; собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; нырять.◆ Скольжение на животе с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.◆ Скольжение на спине с работой ног, сочетать движение рук и ног и дыхания. |

Программа подразумевает:

Умение осознанно использовать различные виды движений на воде. Плавать разными способами. Интерес к данному виду деятельности.

Ожидаемые результаты:

- Преодоление водобоязни.
- Освоение различных видов движений в воде.
- Повышение эмоционально-положительного тонуса в течении длительного времени
- Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится в рамках педагогического мониторинга в ходе наблюдений за активностью детей при выполнении упражнений в бассейне. Мониторинг индивидуального развития детей проводится два раза в год - в октябре и апреле.

Результаты педагогической диагностики используются для:

- 1) индивидуализации образования, т. е. поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, коррекции особенностей его развития;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создаются педагогические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»

Цель: 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.).

2.2. Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре (плавание) для детей 5-6 лет

| Месяц | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|----------------|--|---|---|--|
| ОКТАБРЬ | <p>Ходьба парами, группой, держась за руки. Упражнение «Полоскание белья». Умыться, полить воду на лицо. Погружение до подбородка. Игра «Цапли», «Карусели». Индивидуальная работа.</p> | <p>Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину. Упражнение «Волны на море». Поливание воды на голову. Погружение до уровня носа. Игра «Дровосек в воде», «Дождик лей». Индивидуальная работа.</p> | <p>Вбежать в воду, окунувшись. Ходьба спиной вперёд. Прыжки из воды. Передвижения по дну бассейна различными способами. Упражнение «Нос утонул». Игра «Мы - весёлые ребята». Индивидуальная работа.</p> | <p>Бег по дну бассейна в различных направлениях. Ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук. Упражнение «Кто выше». Передвижение – «Крокодилы». Игра «Футбол в воде». Индивидуальная работа.</p> |
| НОЯБРЬ | <p>Вбегать в воду, падая на нее. Передвижение по дну назад. Класть лицо в воду в ладоши. Брызгать друг друга. Движения ног. Кроль на груди. Игра «Волны на море». Индивидуальная работа.</p> | <p>Падать на воду. Передвижение по дну боком. Класть лицо в воду, задержав дыхание. Ходить парами. Движение ног. Кроль на груди. Игра «Фонтан». Индивидуальная работа.</p> | <p>Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики». Выдох в воду по сигналу. Работа ног на спине упор о дно бассейна. Упражнение «Остуди чай». Игра «Бегом за мячом», «Коробочка». Индивидуальная работа.</p> | <p>Брызгаться, окунаясь в воду. По сигналу задерживать дыхание в воде. Движения ног с опорой. Погружение с головой. Игра «Карасик и щука». Свободное плавание. Индивидуальная работа.</p> |
| ДЕКАБРЬ | <p>Вход парами. Погружение в воду с выдохом парами. Погружение с открыванием глаз. Движение ног с опорой. Упражнение «У кого больше пузырей». Игра «Переправа». Индивидуальная работа.</p> | <p>Самостоятельно входить в воду. Упражнение «Насос». Упражнение «Достань игрушку-дельфинчик». Лежание на груди с выдохом. Выдохи в воду. Игра «Байдарки», «Хоровод». Индивидуальная работа.</p> | <p>Вбегать и окунаться. Выдохи в воду с погружением парами. Движения ног с опорой. Поиск предметов в воде, открывая глаза. Игра «Покажи пятки», «Невод». Индивидуальная работа.</p> | <p>Окунаются самостоятельно. Упражнение «Насос» с поворотом головы. Работа ног с опорой и без. Подныривание в обруч. Игра «Пролезь в круг», «Карусели». Индивидуальная работа.</p> |
| | | | | |

| | | | | |
|----------------|--|--|---|---|
| ЯНВАРЬ | Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук. Упражнение «Покажи пятки». Попытка упражнения «Поплавок», «Медуза». Игра «Поезд в туннель». Индивидуальная работа. | Прыжки с продвижением вперёд. Работа ног без опоры на спине. Выдохи в воду при погружении и лежании на груди. Игра «Коробочка», «Караси и щука». Индивидуальная работа. | Свободное купание и плавание. Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята». Индивидуальная работа. | Упражнение «Поплавок». Погружение с головой с выдохом. Приседание с выдохом в воду. Ходьба на руках. Игра «Тюлени», «На буксире». Индивидуальная работа. |
| ФЕВРАЛЬ | Присесть, погружаясь в воду. стоя, движения руками «Мельница». Выполнять движения ног с помощью. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Стрела». Игра «Невод». Индивидуальная работа. | Выдохи в воду, приседая. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Стрела». Лежание на спине. Движения гребковыми руками на спине. Игра «Кто как плавает». Индивидуальная работа. | Упражнение «Поплавок». Упражнение «Звезда». Лежание на спине. Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игра «Охотники и утка». Индивидуальная работа. | Лежание на спине без опоры. Движения ног с опорой. Выдохи в воду с поворотом головы. Скольжение на груди. Свободное плавание. Индивидуальная работа. |
| МАРТ | Скольжение на груди. Скольжение на спине. Выдохи в воду. Сочетать движения ног с дыханием. Игра «Караси и карпы». Индивидуальная работа. | Плавание на груди с опорой. Плавание на спине с опорой. Движения ног в координации с дыханием. Игра «Удочка», «Пятнашки». Индивидуальная работа. | Скольжение на груди и на спине. Движения ног с опорой. Выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди. В наклоне вперёд работа рук кролем. Игра «Качели», «Торпеда». Индивидуальная работа. | Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой. Выдохи в воду. Скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием. Свободное плавание. Индивидуальная работа. |
| АПРЕЛЬ | Скольжение на груди с выдохом. Скольжение на спине с движениями ног. Выдохи в воду. Плавание на груди в координации дыхания. игра «Хоровод», «Морской бой». Индивидуальная работа | Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой. Скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук. Игра «Щука». Индивидуальная работа. | Стоя, работа рук на груди, на спине. Плавание с задержкой дыхания. Скольжение на груди и на спине с движениями рук. Игра «Пятнашки». Индивидуальная работа. | Плавание с задержкой дыхания. Работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине. Выдохи в воду. Игра «Кто кого?». Индивидуальная работа. |
| МАЙ | Скольжение на груди с постепенным выдохом. Скольжение на спине с движениями ног. | Плывать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания. Игра «Невод», «Караси и карпы». | Плавание на груди и на спине на дальность. Свободное плавание. Индивидуальная работа. | Свободное плавание. Игры по выбору. Индивидуальная работа. |

| | | | | |
|--|---|------------------------|--|--|
| | Выдохи в воду. Игра «Винт», «Кувырок в воде» | Индивидуальная работа. | | |
|--|---|------------------------|--|--|

Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре (плавание) для детей 6-8 лет

| Месяц | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|----------------|---|---|---|--|
| ОКТАБРЬ | Лежать на спине. Лежать на груди. Упражнение на дыхание. Прыжок в воду. Игра «Поплавок», «Море волнуется». Индивидуальная работа. | Лежание на груди. скольжение на спине. упражнение на дыхание «Дровосек в воде». свободное плавание. Индивидуальная работа. | Лежание на груди. скольжение на спине. упражнение на дыхание. прыжок в воду с бортика (страховка). игра «Тюлени», «Покажи пятки». Индивидуальная работа. | Лежание на груди. Скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение на груди. Упражнение на дыхание. Игра «Водолазы». |
| НОЯБРЬ | Скольжение на груди. работа ногами на груди и спине у бортика. Упражнение на дыхание. прыжки в воду с бортика. игра «Волны на море». | Скольжение на груди с дощечкой. упражнение на дыхание. свободное плавание. игры (по желанию). Индивидуальная работа. | Скольжение на спине с различным положением рук. упражнение на дыхание. работа ног у бортика. игра «Смелые ребята». Индивидуальная работа. | Скольжение на груди. Прыжки в воду с бортика. упражнение на дыхание. игра «Сердитая рыбка». Индивидуальная работа. |
| ДЕКАБРЬ | Работа ног на спине с опорой и без. Упражнение на дыхание. Игра «Перестрелка» Игра «Поймай воду». Свободное плавание. Индивидуальная работа. | Работа ног на груди с опорой и без. Скольжение на груди с работой рук в разных положениях. Лежание на спине с опорой и без. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа. | Лежание на спине. Упражнение «Медуза». Плавание на спине, координируя движения Упражнение на дыхание. Игра «Фонтан». Индивидуальная работа. | Лежание на спине без опоры. Плавание на спине, координируя движения. Игра «Караси и щука». Свободное плавание. Индивидуальная работа. |
| ЯНВАРЬ | Упражнение «Медуза». Упражнение «Звездочка». Плавание на спине в координации движения. Упражнение на дыхание. Игра «Коробочка». | Лежание на груди. Скольжение на спине. Игра «Мы ребята смелые». Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа. | Лежание на груди. Скольжение на спине. Работа ног на груди. Плавание на спине. Упражнение на дыхание. Свободное плавание. | Лежание на груди с опорой и без. Скольжение на спине с опорой и без. Скольжение на груди с опорой и без. Игра «Весёлые подводники». Индивидуальная работа. |
| | | | | |

| | | | | |
|----------------|--|---|---|--|
| ФЕВРАЛЬ | Работа ног на спине без опоры. Скольжение на груди без опоры. Упражнение на дыхание. Игра «Карусели», «Сердитая рыбка». Индивидуальная работа. | Работа ног на груди без опоры. Упражнение «Медуза». Движение рук на спине. Прыжки из воды. Игра «Футбол на воде». | Работа ног в скольжении на груди. Упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Прыжок вниз головой. Игра «Море волнуется». Индивидуальная работа. | Плавание на груди с движениями рук. Упражнение на дыхание. Работа ног с опорой и без. Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа. |
| МАРТ | Плавание на груди с различными положениями рук. Упражнение на дыхание. Движение ног. Прыжки в воду. Игра «Футбол на воде». | Плавание на спине с различным положением рук. Упражнение на дыхание. Движение ног. Прыжки в воду. Игра «Водное поле». | Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок». Скольжение на груди и на спине с работой ног. Свободное плавание. Индивидуальная работа. | Обучение игры «Водное поло». Свободные передвижения. Индивидуальная работа. |
| АПРЕЛЬ | Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнение на дыхание. Игра «Водолазы». | Скольжение на спине с работой ног. Прыжки в воду. Упражнение на дыхание. Игра «Мы ребята смелые». | Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания. Свободные передвижения в воде. Индивидуальная работа. | Плавание на груди в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки в воду. Игра «Море волнуется». |
| МАЙ | Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки в воду. Игра «Водное поло». | Упражнение на дыхание. Прыжки в воду. Плавание, координируя движения. свободное плавание. | Плавание на груди. Плавание на спине (контрольные нормативы). Игры с мячом. Индивидуальная работа. | Свободные игры по выбору. Индивидуальная работа. |

2.3. Организация непосредственно образовательной деятельности

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей в возрасте 5-8 лет организуется 1 раз в неделю. Её длительность зависит от возраста детей и составляет:

- для детей 5-6 лет – 25 минут;
- для детей 6-8 лет – 30 минут,

2.4. Виды занятий, используемые в работе

- образно-игровые (для детей с 5-х лет). Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение двигательных навыков.
- сюжетно-игровые (для детей с 5-х лет). Учить детей ставить перед собой цель и достигать её, преодолевая различные проблемные ситуации, воспитывая в себе необходимые для этого психофизические качества.
- предметно-образные (для детей с 5 лет). Учить детей придавать снарядами предметам образ и игровой характер для того, чтобы разнообразить и обогащать двигательную активность на данном снаряде и с одним предметом.
- по сказкам (для детей с 5-х лет). Через сказку или героя вводить детей в сказочный мир, развивая у них творчество, фантазию и воображение, учить преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях.
- в форме круговой тренировки (для детей с 5 лет). Развивать у детей моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость и самостоятельность в выполнении движений.
- в форме эстафет и соревнований (для детей с 5 лет). Развивать у детей физические и волевые качества. Учить преодолевать препятствия для достижения поставленной цели. Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.
- по интересам (для детей с 5 лет). Выявлять интерес детей к какому-либо виду спорта с учётом их возможностей для развития потребности в физических упражнениях; развивать и укреплять интерес и самостоятельность в организации индивидуальных и групповых игр и игровых упражнений.
- на свободное творчество (для детей с 5 лет). Выявлять и развивать творческие двигательные способности детей в каком-либо виде спорта. Выбатывать умение преодолевать физические и психологические препятствия. Учить чувствовать движение, наслаждаться им и получать радость и удовлетворение от него.
- контрольное. Определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребёнка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода. Выявить способности и интересы каждого ребёнка по его результативности для дальнейшего его развития.

2.5. Учебно-тематический план

| Месяц | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | Всего |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Вид непосредственно образовательной деятельности | 4 | 9 | 9 | 7 | 7 | 8 | 6 | 9 | 3 | 62 |
| Вид самостоятельной образовательной деятельности | | | | | | | | | | |
| Физкультурные досуги | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Спортивно-семейные досуги | | | 1 | | | 1 | | | 1 | 3 |
| Итого: | | | | | | | | | | 77 |

2.6. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок 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;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок 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;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумать 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.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация образовательной деятельности по плаванию

Цикл занятий по обучению дошкольников плаванию включает в себя: для детей 5-8 лет - 33 занятия в год.

Образовательная нагрузка в группе распределяется следующим образом (СанПиН 2.4.1.3049-13):

- **5-6 лет** - не более 25 минут, в первой половине дня не превышает 45 мин и во вторую половину дня не более 25 минут.
- **6 - 8 лет** - не более 30 минут, в первой половине дня не превышает 1,5 часа и во вторую половину дня не более 30 минут.

3.2. Основные направления коррекционно-развивающей работы по образовательной области «Физическое развитие»

1. Физическая культура (основные движения, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры).
2. Владение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Психолого-педагогическая работа направлена на коррекцию речевых, и сопутствующих нарушений сенсомоторных и высших психических функций; на формирование культуры здоровья воспитанников и включает в себя формирование культурно-гигиенических навыков и первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Предметно-развивающая среда ДОУ соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям и создаётся педагогом для развития индивидуальности каждого ребёнка с учётом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

3.3. Предметно-развивающая среда бассейна

- содержательно-насыщенная – включает инвентарь, игровое и спортивное оборудование, которое позволяет обеспечивать игровую, познавательную, двигательную активность детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх, соревнованиях;
- трансформируемая – обеспечивает возможность изменений предметно-развивающей среды в зависимости от ситуации, меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;
- доступная – обеспечивает свободный доступ воспитанников к игрушкам, оборудованию, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- полифункциональная – обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих: мягкие модули, маты, разнообразные мячи в разных видах детской активности;
- безопасная – всё оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности его использования (СанПин).

3.4. Материально-технические условия

Бассейн расположен в основном здании учреждения и расположен на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка - душ - ножные ванны, зал с чашей бассейна.

Оборудование для детей: плавательные доски, круги, нарукавники, мячи, обручи, плавательные игрушки, коврики для занятий на суше, свисток, секундомер. К помещениям бассейна относится кабинет инструктора.

3.5. Взаимодействие с родителями воспитанников

Не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие - что с ними произойдет несчастный случай. Причины этого явления неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важных задач инструктора по обучению плаванию является широкая пропаганда плавания среди родителей.

Формы работы с родителями

| Название мероприятия | Цель мероприятия | Сроки |
|---|---|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Родительское собрание • «Роль и значение плавания в развитие детей дошкольного возраста» • Фотовыставка «Учимся плавать» | <p>Объяснить значение плавания на развитие, оздоровление детей; Помочь научить детей правилам гигиены и поведения в бассейне; Объяснить о важности регулярного посещения занятий по плаванию.</p> | <p>Сентябрь Октябрь</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Рекомендации по режиму дня, литературе по закаливанию. • Дать комплекс упражнений на освоение с водой и комплекс специальных упражнений пловца для приобретения навыков плавания • Памятки "Правила посещения бассейна" | <p>Объяснить роль родителей в помощи по оздоровлению и закаливанию ребёнка; Помочь детям преодолеть страх перед водой.</p> | <p>Ноябрь</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Буклеты «Я здоровым быть хочу». | <p>Формирование сознательного и активного отношения к физическому воспитанию, оздоровлению и закаливанию детей, а также к правилам здорового образа жизни.</p> | <p>Декабрь Январь</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Соревнования, посвященные Дню Защитника отечества «Быстрые, сильные, ловкие». | <p>Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.</p> | <p>Февраль Март</p> |
| <p>-День открытых дверей: спортивная эстафета и фотовыставка по итогам года «Что мы умеем».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Итоговое родительское собрание. | <p>Повысить знания родителей о физическом воспитании в частности о плавании; Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании</p> | <p>Апрель Май</p> |

3.6. Взаимодействие со специалистами ДОУ

Взаимодействие с воспитателями:

- изучение индивидуальных психофизических особенностей в развитии воспитанников групп.
- подготовка, организация и проведение спортивных праздников, развлечений и досугов.
- подготовка детей на городскую Спартакиаду.
- помощь в подборке и размещении информационного материала для родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем:

- музыкальное сопровождение на спортивных мероприятиях.

Взаимодействие с медицинскими работниками:

- определение физкультурной группы, группы здоровья.
- пропаганда здорового образа жизни.
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.
- профилактика травматизма.
- соблюдение санитарного состояния помещений бассейна (уборка, проветривание).

3.7. Интеграция национально-регионального компонента в образовательный процесс

Одной из основных задач ФГОС дошкольного образования является охрана и укрепление физического здоровья детей, в том числе формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств.

А одной из задач рабочей образовательной Программы по физическому развитию детей является - приобщение детей к традициям народов Севера посредством национальных подвижных игр.

Наличие регионального компонента в Программе способствует воспитанию у дошкольников толерантности к представителям других национальностей и развитию чувства гордости за свою культуру.

Традиционные средства физического воспитания выполняют следующие функции:

- знакомство с окружающей средой («Четыре стихии», «Тайга – болото -озеро», «Собери ягоды»), где наряду с представлениями об окружающем мире дошкольники получают знания об основах безопасности жизни;
- освоение традиционных промыслов («Рыбаки и рыбки», «Оленья упряжка», «Заячьи следы и т.д.), где дети получают знания о профессиях;
- передача накопленного опыта в физическом воспитании от старшего поколения к младшему («Перетягивание палки», «Прыжки через нарты», «Борьба ногами»), где дошкольники знакомятся с традиционными ритуалами, народным колоритом;
- обеспечение необходимого объёма двигательной активности;
- формирование нравственного воспитания.

Принципы работы:

- 1) системность и непрерывность;
- 2) лично-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых;
- 3) свобода индивидуального личностного развития;
- 4) признание приоритета ценностей внутреннего мира ребёнка, опоры на позитивный внутренний потенциал развития ребёнка;
- 5) принцип регионализации (учёт специфики региона).

В образовательный процесс и планирование содержания программного материала по физическому развитию детей включаются разнообразные методы и формы организации детской деятельности - подвижные игры и самобытные физические упражнения, направленные на формирование двигательных умений и навыков. Например, при освоении бега различными способами проводится упражнение "Заячьи прыжки", "Броски палки на дальность; при обучении различным гимнастическим элементам - "Переправа", "Перетягивание палки", "Качалка" и др; в лыжной подготовке - "Скороходы – снегоступы».

В образовательном процессе работа по использованию подвижных игр, состязаний и самобытных физических упражнений начинается со старшего дошкольного возраста, поскольку для их выполнения необходимы определённые двигательные умения и навыки, характерные именно для этого возраста.

Народные игры, состязания в старшем дошкольном возрасте имеют свою психолого-педагогическую направленность. Они не только развивают жизненно необходимые физические качества и двигательные навыки, но и способствуют воспитанию решимости, смелости, находчивости, коллективизма, формируют представление о промысловой, хозяйственной деятельности в экстремальных природно-климатических условиях Севера.

Приобщение детей к национальной культуре народов Севера содействует воспитанию

человека-патриота, знающего и любящего свой родной край уважающего коренной народ, культуру и традиции, осознанию ребенком себя, как коренного жителя, наследника богатой истории и культуры ХМАО, желающего внести свой вклад в его развитие.

Изучая традиции, жизнь и быт народа Севера, дети усваивают нравственные правила и нормы поведения в обществе: гуманность человеческих взаимоотношений, толерантное, уважительное отношение к коренным жителям нашего региона, к природе родного края, к тому, что окружает ребенка и близко ему со дня рождения, учатся сохранять и приумножать богатство родной земли.

Культура народов Севера является богатейшим материалом не только для введения ребенка в мир искусства, знакомства с традициями народов Севера, духовно-нравственного воспитания, способности видеть красоту и гармонию, но и способствовать развитию таких психических процессов, как восприятие, образное мышление, воображение, эмоционально-положительное отношение к объектам эстетического содержания.

3.8. Правила посещения бассейна

- **ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:**

- Длинный махровый халат с капюшоном
- Плавки для мальчиков и слитный купальник для девочек
- Сменное белье
- Резиновая обувь
- Махровое полотенце
- Мочалка
- Мыло жидкое
- Резиновая шапочка
- Очки для плавания

Все купальные принадлежности дети приносят с собой в день занятий. После занятия мочалку и мыло, купальный костюм и белье кладут в отдельные пакеты. Вещи уносятся домой.

- **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:**

- Перед заходом воду принимается душ с мылом.
- Родители следят за гигиеной детей, длиной ногтей на руках и ногах.
- Ребенок не идет на занятие, если плохо себя чувствует.
- Перерыв между бассейном и прогулкой на улице (уходом домой) должно пройти, как минимум 50 минут.

3.9. Перечень программ, технологий и пособий по физическому развитию (плавание)

1. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей/Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева Т.Л. Богина — М.: Просвещение, 2001.
2. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших дошкольников: Практическое пособие-М: Айрис-Пресс, 2003.
3. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие-СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000г.

