|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Санкт-Петербургское государственное автономное дошкольное  образовательное учреждение  «Детский сад комбинированного вида № 15  Колпинского района Санкт-Петербурга» | | |
|  | |  |
| **ПРИНЯТО** | **УТВЕРЖДЕНО** | |
| на заседании Педагогического совета ГАДОУ Детский сад № 15  Колпинского района СПб  протокол № 1  от «31» августа 2022 г. | Заведующий ГАДОУ Детский сад № 15 Колпинского района СПб  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Гуменная  Приказ № 68-А  от «31» августа 2022 г. | |
| **С УЧЕТОМ МНЕНИЯ** |  | |
| Совета родителей  ГАДОУ Детский сад № 15  Колпинского района СПб  протокол № 1  от «31» августа 2022 г. |  | |

**Рабочая программа**

**По реализации образовательной программы дошкольного образования для детей подготовительных групп №10**

**ГАДОУ № 15**

**Образовательная область – физическое развитие (плавание)**

**Срок реализации – 1 год**

Федорова И.С.

Высшая квалификационная категория

Инструктор ФИЗО

Колпино

2022 г.

### Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** | **3** |
| **1.1.** Пояснительная записка | **3** |
| **1.1.1.** Цели и задачи реализации Программы | **4** |
| **1.1.2.** Принципы и подходы к формированию Программы | **5** |
| **1.1.3.** Значимые для разработки Программы характеристики | **6** |
| **1.2.** Планируемый результат освоения детьми основной  образовательной Программы ДО | **7** |
| **1.3.** Целевые ориентиры и планируемые результаты программы воспитания | **10** |
| **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** | **11** |
| **2.1.** Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка | **11** |
| **2.2.** Формы, способы, методы реализации программы | **14** |
| **2.3.** Особенности образовательной деятельности разных видов | **16** |
| **2.4.** Иные характеристики содержания программы | **17** |
| **2.5.** Особенности взаимодействия с семьями воспитанников | **18** |
| **2.6.** Способы и направления поддержки детской инициативы | **20** |
| **2.7.** Содержательный раздел программы воспитания | **22** |
| **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** | **24** |
| **3.1.** Материально-техническое обеспечение Программы | **24** |
| **3.2.** Обеспеченность методическими материалами | **25** |
| **3.3.** Особенности праздников и мероприятий | **26** |
| **3.4.** Организация ППРС | **27** |
| **3.5.** Особенности организации ООД в бассейне ДОУ | **30** |
| **3.6.** Организационный раздел программы воспитания | **35** |
| **ПРИЛОЖЕНИЯ** |  |
| Приложение 1 - Перспективное и календарное планирование непосредственно образовательной деятельности | **38** |
| Приложение 2 - Годовой план досуговой деятельности | **58** |
| Приложение 3 - План взаимодействия с родителями | **59** |
| Приложение 4 – Расписание занятий | **60** |
| Приложение 5 – Матрица воспитательных событий | **61** |

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

### Программа разработана для детей 6-7 лет на основании следующих нормативно-правовых актов:

* • Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности для человека факторов среды обитания»
* Постановление Главного государственного са­нитарного врача РФ от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21,2,1.2.3685-21, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Главного государственного врача
* Постановление главного санитарного врача от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"»;
* Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании»;
* Устав ГАДОУ Детский сад №15 Колпинского района;
* Основная образовательная программа ГАДОУ Детский сад №15 Колпинского района;
* Настоящее положение

### Рабочая программа воспитательно-образовательной работы по физическому развитию (плавание) разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования.

### Рабочая программа разработана на период 2022-2023 учебного года (с 01.09.2022 по 30.06.2023 года). Режим работы – пятидневный, с 7.00 до 19.00, выходные дни – суббота, воскресение, в соответствии с уставом ГАДОУ детского сада №15 Колпинского района СПб.

### Развивающая предметно-пространственная среда бассейна обеспечивает полноценное развитие личности детей 6 – 7 лет во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, физического развития детей на фоне укрепления и сохранения здоровья, эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

### Все воспитанники подготовительных групп ГАДОУ имеют возможность посещать бассейн. Работа всех специалистов скоординирована, осуществляется связь с детской поликлиникой. Бассейн самостоятельное структурное подразделение, которое имеет: отдельные раздевалки для девочек и мальчиков, душевые для девочек и мальчиков, туалетные комнаты для девочек и мальчиков, чащу бассейна, тренерскую и кабинет медицинского персонала, зал сухого плавания для проведения разминки. Оснащено всем необходимым оборудованием: фены для сушки, обходные и противоскользящие дорожки, инвентарь для обучения различным видам плавания, игрушки, соответствующие возрасту, материал для теоритических занятий, шкафчики, уборочный инвентарь.

### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

### Основной целью рабочей программы является:

Охрана жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций детского организма, развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формированию у детей положительного отношения к занятиям в бассейне и привитию привычки к здоровому образу жизни. Закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

### Задачи:

**Обучающие:**

* сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
* освоить технические элементы плавания;
* обучить разным стилям и способам плавания;
* 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 аппарата;
* 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 в бассейне.

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

Принципы Программы соответствуют принципам ФГОС ДО:

* основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребёнка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;
* разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
* сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
* направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое) развитие;
* обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
* строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
* обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

1. совместную деятельность взрослого и детей;
2. самостоятельную деятельность детей;

* предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 6 до 7 лет;
* учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
* обеспечивает преемственность с примерными основными общеобразовательными программами начального общего образования,
* направлена на взаимодействие с семьёй в целях осуществления полноценного развития ребёнка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

**1.1.3. Значимые для разработки Программы характеристики**

**Возрастные возможности детей 6-7 лет:**

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. то может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2 - 7 раз, а при беге - еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6 - 7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников. На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

**1.2. Планируемый результат освоения детьми Программы**

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

* Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на груди.
* Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на спине.
* Выполнять серии выдохов в воду, погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза в воде.
* Согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

### Планируемый результат освоения программы

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

К концу года дети должны уметь:

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

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по плаванию в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования)

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-х балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов — получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол идалее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируются.

* 3,5 балла и выше — высокий уровень,
* 2,5-3,4 балла — средний уровень,
* 2,4 балла и ниже – низкий уровень

**Тесты по 4 этапу обучения (дети 6-7 лет)**

**Тестовые задания**

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

## Методика проведения диагностики

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

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

**Оценка:**

4 балла ребенок проплыл 6 метров;

3 балла

2 балла ребенок проплыл 5 метров;

ребенок проплыл 4 метра;

1 балл ребенок проплыл менее 4 метров.

## Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть 12 метров (2 бассейна) кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 3,5 гребков руками.

**Оценка:**

4 балла ребенок проплыл 12 метров;

3 балла ребенок проплыл 9 метров;

2 балла

1 балла

ребенок проплыл 6 метра; ребенок проплыл менее 6 метров.

## Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть 12 метров (2 бассейна) кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

**Оценка:**

4 балла

3 балла

2 балла ребенок проплыл 12 метров;

ребенок проплыл 9 метров;

ребенок проплыл 6 метра;

1 балл ребенок проплыл менее 6 метров.

## Плавание произвольным способом.

Проплыть 6 метров брассом или комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль; руки

— брасс, ноги — дельфин) в согласовании с дыханием.

**Оценка:**

4 балла ребенок проплыл 6 метров;

3 балла ребенок проплыл 5 метров;

2 балла ребенок проплыл 4 метра;

1 балл ребенок проплыл менее 4 метров.

**1.3. Целевые ориентиры и планируемые результаты программы воспитания**

Портрет ребенка дошкольного возраста (к 8-ми годам)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направления  воспитания | Ценности | Показатели |
| **Патриотическое** | Родина, природа | Любящий свою малую родину и имеющий представление o своей стране, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.  Знаком с государственной символикой: герб, флаг, гимн. Имеют представление о значении государственных символов России. Проявляет уважительное отношении к гербу, флагу, гимну РФ;  Знаком со столицей нашей Родины – Москвой и другими городами России, знаменитыми россиянами. Имеет представление о том, что Россия многонациональная страна с самобытными, равноправными культурами. Проявляет гражданско-патриотические чувства: любовь, гордость и уважение к своей стране, ее культуре, государственным символам. Осознает личную причастность к жизни Родины. |
| **Социальное** | Человек, семья, дружба,  сотрудничество | Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку, проявляющий задатки чувства долга: ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми.  Освоивший основы речевой культуры.  Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел. |
| **Познавательное** | Знания | Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом, проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании, обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей российского общества. |
| **Физическое и оздоровительное** | Здоровье | Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе. |
| **Трудовое** | Труд | Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности, проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности. |
| **Этико-эстетическое** | Культура и красота | Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве, стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности, обладающий зачатками художественно-эстетического вкуса. |

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей**

1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:

Комплексы упражнений на суше.

Комплексы упражнений в воде.

Специальные упражнения для освоения разных способов плавания.

Особенности способов плавания.

Сведения о физических качествах.

Элементы прикладного плавания.

Беседы, занятия, подвижные и спортивные игры.

Игры-эстафеты.

Спортивные развлечения и праздники.

Упражнения, игры для ознакомления со свойствами воды.

Упражнения для специальной подготовки.

Использование элементов прикладного плавания.

Разучивание комплексов упражнений на суше.

Диагностирование (для самооценки).

Реализация проекта «Рисунки на воде».

Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания.

Здоровьесберегающие, здоровьеразвивающие и здоровьеформирующие технологии.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Коррекционные технологии: Ритмопластика

Подвижные и спортивные игры

Релаксация

Различные гимнастики

Физкультурные занятия

Проблемно-игровые занятия

Коммуникативные игры

Занятия из серии «Здоровье»

Самомассаж

Приобретение опыта в двигательной деятельности детей (упражнения, направленные на развитие координации, гибкости)

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.)

Правила поведения на воде.

Свойства воды.

Представления о движениях в воде.

Способы закаливания.

Польза плавания.

Строение человека.

Водные виды спорта.

Значение воды в жизни человека.

Гигиенические навыки, правила.

Безопасность на воде.

Спортивные события в своей местности.

Знаменитые спортсмены.

2. СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками

Положительное отношение к физическим упражнениям и подвижным играм.

Привычка к здоровому образу жизни.

Безопасность на воде.

Спортивные события в своей местности.

Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

Подвижные и спортивные игры.

Игры-эстафеты.

Командные соревнования.

Использование элементов прикладного плавания.

Реализация проекта «Рисунки на воде».

Безопасные навыки выполнения физических упражнений при плавании.

Навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях.

Любовь и уважение к нашей Родине — России.

Представления о государственных символах.

Уважение к государственным символам, дать доступные пониманию детей представления о государственных праздниках и государственных символах.

3. ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы.

Свойства воды.

Польза плавания.

Строение человека.

Водные виды спорта.

Значение воды в жизни человека.

Спортивные события в своей местности.

Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

Беседы, занятия.

Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания.

4. РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

Игры на формирование речевого дыхания.

Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи через игры, постановки, праздники на воде.

5. ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализация самостоятельной творческой деятельности детей.

Элементы синхронного плавания.

Комплексы упражнений на суше и в воде под музыкальное сопровождение.

Развлечения и праздники.

Разучивание комплексов упражнений на суше и в воде.

Реализация проекта «Рисунки на воде».

Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания.

Творческое самовыражение ребёнка через физическую активность.

**2.2 Формы, способы, методы реализации программы**

В дошкольном учреждении используются следующие виды занятий по плаванию:

* традиционное;
* сюжетно-игровое;
* тренировочное;
* занятие, построенное на одном способе плавания;
* игровое;
* занятие по аква-аэробике;
* оздоровительное плавание;
* контрольное занятие.

Занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей.

**Подготовительная** (вводная) часть посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания занятия в краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению имитационных общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше и подготовительных упражнений в воде.

В **основной части** занятия изучается новый программный материал, закрепляются и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия проводятся игры и эстафеты.

В **заключительной части** занятия предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности, свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние.

Поэтому в практике работы дошкольных учреждений используются и другие варианты занятий по плаванию. **Сюжетно-игровые** занятия. Проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тематика сюжетно-игровых занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывать уровень их компетентности: «Путешествие к морю», «В зоопарке», «В гостях у лягушки» и т. д. Такие занятия чаще проводятся с детьми младшего дошкольного возраста. Главной задачей **тренировочных** занятий является закрепление приобретенных навыков плавания — оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия по плаванию может быть несколько нарушена за счет сокращения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями, при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических движений, элементы **аква-аэробики**, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном способе плавания.

Структура его построения аналогична структуре тренировочного занятия, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом (например, брассом) при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием. Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, так как подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки. **Игровое занятие** в бассейне проводится 1 раз в месяц. Предусматривается так же проведение занятий по аква-аэробике. На данных занятиях дети выполняют физические упражнения в воде под музыку, сочетая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Занятия по **оздоровительному плаванию** предназначены для детей с отклонениями в здоровье. Проводятся они по назначению врача 2 раза в неделю, курс — 1,5—2 месяца. Структура занятия оздоровительным плаванием такая же, как и у традиционного. Сочетание физических и дыхательных упражнений составляет 3:1.

Систематически проводятся **контрольные занятия** по плаванию. Это своеобразное занятие-зачет, направленное на оценку качества обучения плаванию дошкольников. При этом учитываются плавательная, физическая подготовленность детей, функциональное состояние организма. Обследование проводится после предварительной подготовки дважды в год (в начале и в конце учебного года), в течение трех занятий. Данные обследования заносятся в протоколы, а затем анализируются. Это позволяет преподавателю составить ясное представление о ходе обучения и вносить в случае необходимости нужные коррективы. Кроме этого, контрольные занятия повышают интерес ребят к плаванию, стимулируют их активность. Такие занятия можно проводить в виде малых олимпийских игр, чемпионата детского сада. По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия проводится на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свое назначение. Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми. Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

**Заключительная часть.** Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2—3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе. Во время первых занятий инструктор должен находиться в воде для помощи и страховки. Для детей младших групп целесообразно использовать неполный налив воды в чаше бассейна (средний уровень — 45 см), что поможет быстрее преодолеть водобоязнь. На первых занятиях всех детей нужно познакомить с правилами поведения в бассейне. Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении занятий требует, чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года все дети проходят комплексное обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания, степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

**2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов**

В ДОУ с учетом климатических условий необходимо повышенное внимание к физической, оздоровительно - профилактической работе с детьми, закаливающим мероприятиям, физическим нагрузкам при организации двигательной активности воспитанников ДОУ, особому режиму прогулок на свежем воздухе, а также привлечению родителей к воспитательно – образовательной деятельности в области физической культуры дошкольного учреждения. Участниками образовательного процесса в учреждении реализуются программа, в которой представлена система здоровьесберегающих технологии: (медико-профилактические – закаливание, организация профилактических мероприятий, организация обеспечения требований СанПиНов, организация здоровьесберегающей среды, организация и контроль питания детей; физкультурно-оздоровительные – дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, массаж, развитие физических качеств, двигательной активности).

Непосредственная образовательная деятельность проводится по подгруппам (по 6-8 человек). При необходимости проводятся индивидуальные занятия с детьми. Для часто болеющих и ослабленных детей время занятия может быть сокращено. Перед каждым занятием проводится разминка на суше (в зале сухого плавания). При проведении развлечений и праздников так же соблюдается максимально допустимое количество детей в воде. Остальные дети задействованы на суше. Все занятия проводятся в утреннее время.

**2.4. Иные характеристики содержания программы**

Дети, редко посещающие бассейн и часто болеющие, требуют индивидуального подхода. Для того чтобы ребенок быстрее адаптировался в бассейне, проводятся индивидуальная работа. Работа возможна совместно с родителями. В оздоровительной группе №10 26 человек, из них со II группой здоровья– 22 человек, с III – 4 человека.

**2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Оздоровление детей плаванием возможно лишь при тесном сотрудничестве педагогов детского сада и семей воспитанников. Равноправные партнерские отношения инструктора по физкультуре, родителей и детей приводят к положительным результатам. Семья и дошкольное учреждение составляют целостную социокультурную образовательную среду для наиболее успешного развития и социализации детей дошкольного возраста.

Ведущая **цель** – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные **задачи** взаимодействия детского сада с семьей:

* изучение отношений педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
* создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
* привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в детском саду, городе;
* поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание не обходимых условий для их удовлетворения в семье.

Таким образом, при организации работы с семьями в рамках взаимодействия необходимо соблюдение некоторых **принципов**:

* открытость детского сада и семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок);
* сотрудничество педагогов и родителей в воспитании ребенка;
* создание активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;
* диагностика общих и частных проблем в воспитании и развитии ребенка.

**Планируемые результаты сотрудничества ДОУ с семьями воспитанников:**

* Сформированность у родителей представлений о содержании педагогической деятельности.
* Овладение родителями практическими умениями и навыками воспитания и обучения детей дошкольного возраста.
* Формирование устойчивого интереса родителей к активному взаимодействию с учреждением.

С целью выстраивания взаимоотношений и укрепления доверия с семьями воспитанников инструктор по физкультуре использует язык открытой коммуникации (активное слушание, без оценочные высказывания, уместный комплимент, улыбка и т.п.). Особенно это важно в эмоционально напряженных ситуациях общения с родителями, в случаях разногласий в решении проблем, затруднений и отклонений в развитии ребенка, в общении с родителями детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Инструктор по физкультуре предоставляет родителям возможность быть в полной мере информированными об успешности развития детей во время образовательной деятельности по физкультуре. Для этого активно используются различные формы взаимодействия с семьями.

**Формы взаимодействия с семьями воспитанников:**

* Изучение семьи, запросов, уровня психологопедагогической компетентности, семейных ценностей (беседы; анкетирование; опрос);
* Информирование родителей (рекламные буклеты; информационные стенды; личные беседы; родительские собрания; родительский клуб; сайт организации; передача информации по электронной почте; объявления; фотовыставки; памятки);
* Консультирование родителей (консультации по различным вопросам (индивидуальные, групповые);
* Просвещение и обучение родителей (семинары-практикумы, мастер-классы; сайт организации и рекомендация других ресурсов сети Интернет; творческие задания; клуб для родителей; круглый стол);
* Совместная деятельность детского сада и семьи (дни открытых дверей; организация совместных праздников; совместная проектная деятельность; участие в конкурсном движении различного уровня);

Правильно организованная работа со взрослыми будет способствовать повышению их грамотности в области физического развития детей. Только при тесной взаимосвязи коллектива ДОУ и семей можно добиться позитивных результатов в оздоровлении подрастающего поколения - наших детей.

**2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы**

В образовательном процессе ребенок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребенок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребенка. Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребенка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае - помочь ребенку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребенок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определенными способами деятельности, с другой - педагог может решить собственно педагогические задачи. Уникальная природа ребенка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребенок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счет возникающих инициатив. Все виды деятельности, предусмотренные программой ДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть способами поддержки детской инициативы. Взрослым необходимо тактично сотрудничать с детьми: не стараться все сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие. Обязательным условием взаимодействия педагога с ребенком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребенка, в его эмоциональном развитии.

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

* вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
* спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
* создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
* обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
* поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
* создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
* при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
* проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
* презентовать спортивные достижения другим детям, родителям, педагогам.

**2.7. Содержательный раздел программы воспитания**

Содержание Программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста всех образовательных областей, обозначенных во ФГОС ДО, одной из задач которого является объединение воспитания и обучения в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества:

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

В пояснительной записке ценности воспитания соотнесены с направлениями воспитательной работы. Предложенные направления не заменяют и не дополняют собой деятельность по пяти образовательным областям, а фокусируют процесс усвоения ребенком базовых ценностей в целостном образовательном процессе.

Основным направлением при проведении занятий в бассейне является физическое развитие.

Ценность – **здоровье.** Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

* обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
* закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
* укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
* формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
* организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
* воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности. Направления деятельности воспитателя:
* организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
* создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
* введение оздоровительных традиций в ДОО.

Формирование у дошкольников **культурно-гигиенических навыков** является важной частью воспитания **культуры здоровья**. Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в ДОО.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой.

Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатель ДОО должен сосредоточить свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы:

* формировать у ребенка навыки поведения во время приема пищи;
* формировать у ребенка представления о ценности здоровья, красоте и чистоте

тела;

* формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом;
* включать информацию о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков должна вестись в тесном контакте с семьей.

**3. Организационный раздел**

**3.1. Материально-техническое оснащение бассейна**

Помещение бассейна состоит из чаши размером 3х6 метров, обходных дорожек, двух душевых и двух раздевалок, а также имеется

зал сухого плавания для проведения разминок.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Количество (шт.) |
| Стандартное | |
| Нарукавники | 12 |
| Круг плавательный | 6 |
| Обручи (60 см) | 3 |
| Обручи (80 см) | 3 |
| Мячи резиновые о 20 см | 2 |
| Мячи резиновые о 15 см | 2 |
| Мячи резиновые о 10 см | 2 |
| Доски | 10 |
| Нудлсы | 10 |
| Мелкие игрушки (тонущие) | 20 |
| Обходные резиновые дорожки | 7 |
| Термометр комнатный и для воды | 2 |
| Скамейки | 4 |
| Свисток | 1 |
| Длинные и короткие гирлянды из флажков | 5 |
| Плавающие надувные и резиновые игрушки | 25 |
| Наглядные пособия, карточки-схемы | 20 |
| Музыкальный центр | 1 |

**3.2. Обеспеченность методическими материалами**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название | Количество | Применение |
| 1 | Плакат с правилами поведения у воды | 1 | Занятия |
| 2 | Плакат с правилами поведения в бассейне | 1 | Занятия |
| 3 | Набор плакатов о закаливании | 1 | Занятия |
| 4 | Набор плакатов о здоровом образе жизни | 1 | Занятия |

1. Большаков И.А.. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. М., 2005.
2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с. - (Синяя птица).
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991
4. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
5. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных учреждений. – М., Обруч, 2010
6. Т.М.Бондаренко. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ. – Воронеж, 2012
7. А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – Детство-пресс, 2011
8. М.В.Рыбак. Занятия в бассейне с дошкольниками. – Москва: ТЦ Сфера, 2012
9. Под редак. Н.В.Микляевой. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ. – Москва: Изд. Аркти, 2011

**3.3. Особенности праздников и мероприятий**

Все мероприятия в бассейне проводятся с детьми только одной группы или нескольких групп одного возраста. В связи с ограниченной вместимостью бассейна праздники и развлечения проводятся без присутствия родителей. Родители могут посетить занятия в индивидуальном порядке.

**3.4. Организация ППРС**

Бассейн - это помещение где необходима организация рационального двигательного режима в процессе образовательной деятельности. Помещения бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую с тремя кабинками, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей (7 метров в длину 3 метра в ширину и 70 см в глубину), они оборудованы необходимыми пособиями инвентарем и атрибутами. Пособия расположены в строго отведенных для них местах – открытых стеллажах, передвижных контейнерах для свободного доступа детей.

ППРС бассейна укомплектована с учетом реализуемых программ ДОУ, индивидуальных особенностей развития детей (антропометрических, возрастных и гендерных) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной деятельности ребенка с взрослым и сверстниками.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип оборудования | Наименование | Размеры, масса | Кол-во по программе |
| Для создания  безопасных  условий для  здоровья и жизни  детей, поддержки  и страховки  обучающихся  плаванию | Длинный шест | 2-2.5 м. | 1 |
| Спасательные круги | 50-80, 60-100 | От 4 шт. |
| Разделительные дорожки | 5-7 м. | 1 |
| Цветные кольца |  | 12 |
| Флажки | 30-40 см. | 6 |
| Для обучения  способам  плавания | Доски из пенопласта | 25х35 см., 30х 40 см., 50 – 70 см., 60 – 80 см., 40 – 80 см. | 12 |
| Надувные игрушки (резиновые круги, мячи и др.) |  | От 12 шт. |
| Нудлс |  | 12 шт. |
| Мяч средний | 10-12 см. | 12 |
| Мяч для массажа | Диаметр 6-7см, Диаметр 13 см | По 5 |
| Кольцо мягкое | 12 |
| Кегли (набор) |  | 1 |
| Для погружения  в воду с головой  (ныряния),  подныривания | Мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) |  | От 12 шт. |
| Обруч малый | Диаметр 54-60 см | 12 |
| Дуга большая | Высота 50 см, Ширина 50 см | 6 |
| Дуга малая | Высота 30-40 см, Ширина 50 см | 6 |
| Для разучивания  движений рук | Лопатки |  | 10 |

Бассейн детского сада посещают дети с 3 до 7 лет, имеющие допуск врача-педиатра по медицинским показаниям.

Бассейн находится на первом этаже детского сада. Имеет три входа. В помещении находятся: сама чаша бассейна, комната тренера с душевой и туалетной комнатой, кабинет медицинской сестры, лаборатория, зал сухого плавания, две раздевалки (для мальчиков, для девочек), две душевые (для мальчиков, для девочек), два туалета (для мальчиков, для девочек). Дорожки вокруг чаши и душевые оснащены противоскользящими ковриками, пол в раздевалке с подогревом, имеются фены для сушки волос. В зале сухого плавания – ковровое покрытие для занятий. Чаша бассейна размером 3х6 метров, глубина от 60 до 75 сантиметров (соответствует требованиям СанПина 2.1.2.1188-03).

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна содержательно насыщена и соответствует возрастным особенностям детей дошкольного возраста. Образовательное пространство бассейна оснащено игрушками и пособиями для детей всех возрастных групп: резиновые и надувные игрушки, круги, плавающие игрушки, нарукавники, мячи различных размеров для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Тонущие игрушки, нудулсы, доски, колобашки, лопатки, ласты, спортивные игры на воде (волейбол, баскетбол, кольцеброс), плавающие цифры и буквы, разделительные дорожки для детей старшего дошкольного возраста.

Все пространство предметно-развивающей среды безопасно, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Все игрушки имеют сертификаты соответствия заводов изготовителей и безопасны для использования детьми в воде, ежедневно обрабатываются и проверяются на целостность. Игровой материал меняется в зависимости от возраста детей и тематики занятия. Например: разделительные дорожки натягиваются во время проведения эстафет и состязаний, во время свободного плавания дети имеют свободный доступ к игрушкам и играм под руководством инструктора.

В бассейне организовано пространство для проведения занятий по дыхательной гимнастике, для проведения теоретических занятий (по технике безопасности, видео уроки по плаванию), для свободных игр детей, для спортивных соревнований, тематических и сюжетных занятий).

Предметно-развивающая среда спроектирована в соответствии с образовательной программой детского дошкольного учреждения «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Созданы условия для реализации образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, физическое развитие. Пример; привитие культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания, основ безопасности на воде, совместные игры и эстафеты, развитие ориентировки в пространстве, знакомства со свойствами воды, с обитателями морского мира, сенсорное развитие. Формирование представлений о видах спортивного плавания, овладение подвижными играми, воспитание культуры здорового образа жизни, овладение нормами и правилами закаливания, двигательной активности, формировании полезных привычек. Для этого используются здоровье сберегающие технологии, закаливание, дыхательная гимнастика, беседы и консультации с родителями. Все это обеспечивает ребенку возможность сохранения здоровья и формирования у него навыков здорового образа жизни. Игровые технологии позволяют ребенку, в игровой форме освоится в новой непривычной для него среде. Играя, ребенок быстрее овладевает навыками плавания, ныряния, ориентирования в непривычной для него водной среде. Для игр в воде используются различные надувные и резиновые игрушки, тонущие игрушки, игрушки – прилипалы, фигурки животных, мячики различных размеров и материалов, обручи и т.д.

Организация предметно-развивающей среды в бассейне построена в соответствии с различным уровнем подготовленности детей и их способностью к освоению программы. Пример: для этого используются занятия на различной глубине, надувные нарукавники, жилеты, доски, нудулсы, круги. Дети, успешно овладевшие программой, активно используют колобашки, лопатки для рук, ласты.

**3.5. Особенности организации ООД в бассейне ДОУ**

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

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании ГАДОУ №15.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности.

Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

* освещенные и проветриваемые помещения;
* ежедневная смена воды;
* текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
* дезинфекция ванны при каждом спуске воды;

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

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

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться.

Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

**Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры**

**набора воды в каждой возрастной группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Температура воды (C)** | **Температура воздуха (C)** | **Глубина бассейна (м)** |
| **Первая младшая** | +30 - +32 С | +24 - +28 С | 0.6-0.7 |
| **Вторая младшая** | +30 - +32 С | +24 - +28 С | 0.6-0.7 |
| **Средняя** | +30 - +32 С | +24 - +28 С | 0.6-0.7 |
| **Старшая** | +30 - +32 С | +24 - +28 С | 0.6-0.7 |
| **Подготовительная** | +30 - +32 С | +24 - +28 С | 0.6-0.7 |

**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 группами, превышающими 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 перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.

• Научить детей пользоваться спасательными средствами.

• Во время 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.

• 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.

**3.6. Организационный раздел программы воспитания**

*Общие требования к условиям реализации Программы воспитания*

Программа воспитания ОО реализуется через формирование социокультурного воспитательного пространства при соблюдении условий создания уклада, отражающего готовность всех участников образовательного процесса руководствоваться едиными принципами и регулярно воспроизводить наиболее ценные для нее воспитательно значимые виды совместной деятельности. Уклад ОО направлен на сохранение преемственности принципов воспитания с уровня дошкольного образования на уровень начального общего образования:

1. Обеспечение личностно развивающей предметно-пространственной среды, в том числе современное материально-техническое обеспечение, методические материалы и средства обучения.
2. Наличие профессиональных кадров и готовность педагогического коллектива к достижению целевых ориентиров Программы воспитания.
3. Взаимодействие с родителями по вопросам воспитания.
4. Учет индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста, в интересах которых реализуется Программа воспитания (возрастных, физических, психологических, национальных и пр.).

Условия реализации Программы воспитания (кадровые, материально-технические, психолого-педагогические, нормативные, организационно-методические и др.) необходимо интегрировать с соответствующими пунктами организационного раздела ООП ДО.

Уклад задает и удерживает ценности воспитания – как инвариантные, так и *свои собственные,* – для всех участников образовательных отношений: руководителей ДОО, воспитателей и специалистов, вспомогательного персонала, воспитанников, родителей (законных представителей), субъектов социокультурного окружения ДОО.

Уклад определяется общественным договором, устанавливает правила жизни и отношений в ДОО, нормы и традиции, психологический климат (атмосферу), безопасность, характер воспитательных процессов, способы взаимодействия между детьми и педагогами, педагогами и родителями, детьми друг с другом. Уклад включает в себя сетевое информационное пространство и нормы общения участников образовательных отношений в социальных сетях.

Уклад учитывает специфику и конкретные формы организации распорядка дневного, недельного, месячного, годового цикла жизни ДОО.

Для реализации Программы воспитания уклад должен целенаправленно проектироваться командой ДОО и быть принят всеми участниками образовательных

отношений.

Уклад и ребенок определяют особенности воспитывающей среды. Воспитывающая среда раскрывает заданные укладом ценностно-смысловые ориентиры. Воспитывающая среда – это содержательная и динамическая характеристика уклада, которая определяет его особенности, степень его вариативности и уникальности.

Воспитывающая среда строится по трем линиям:

* «от взрослого», который создает предметно-образную среду, способствующую воспитанию необходимых качеств;
* «от совместной деятельности ребенка и взрослого», в ходе которой формируются нравственные, гражданские, эстетические и иные качества ребенка в ходе специально организованного педагогического взаимодействия ребенка и взрослого, обеспечивающего достижение поставленных воспитательных целей;
* «от ребенка», который самостоятельно действует, творит, получает опыт деятельности, в особенности – игровой.

*Взаимодействия взрослого с детьми. События ДОО*

Событие – это форма совместной деятельности ребенка и взрослого, в которой активность взрослого приводит к приобретению ребенком собственного опыта переживания той или иной ценности. Для того чтобы стать значимой, каждая ценность воспитания должна быть понята, раскрыта и принята ребенком совместно с другими людьми в значимой для него общности. Этот процесс происходит стихийно, но для того, чтобы вести воспитательную работу, он должен быть направлен взрослым.

Воспитательное событие – это спроектированная взрослым образовательная ситуация. В каждом воспитательном событии педагог продумывает смысл реальных и возможных действий детей и смысл своих действий в контексте задач воспитания. Событием может быть не только организованное мероприятие, но и спонтанно возникшая ситуация, и любой режимный момент, традиции утренней встречи детей, индивидуальная беседа, общие дела, совместно реализуемые проекты и пр. Планируемые и подготовленные педагогом воспитательные события проектируются в соответствии с календарным планом воспитательной работы ДОО, группы, ситуацией развития конкретногоребенка

Проектирование событий в ДОО возможно в следующих формах:

* разработка и реализация значимых событий в ведущих видах деятельности (детско- взрослый спектакль, построение эксперимента, совместное конструирование, спортивные игры и др.);
* проектирование встреч, общения детей со старшими, младшими, ровесниками, с взрослыми, с носителями воспитательно значимых культурных практик (искусство, литература, прикладное творчество и т. д.), профессий, культурных традиций народов России;
* создание творческих детско-взрослых проектов (празднование Дня Победы с приглашением ветеранов, «Театр в детском саду» – показ спектакля для детей из соседнего детского сада и т. д.).

Проектирование событий позволяет построить целостный годовой цикл методической работы на основе традиционных ценностей российского общества. Это поможет каждому педагогу создать тематический творческий проект в своей группе и спроектировать работу с группой в целом, с подгруппами детей, с каждым ребенком.

*Организация предметно-пространственной среды*

Предметно-пространственная среда (далее – ППС) отражает федеральную, региональную специфику, а также специфику ОО и включает:

-оформление помещений;

-оборудование;

- игрушки.

ППС отражает основные ценности, на которых строится программа воспитания, способствует их принятию и раскрытию ребенком.

Среда включает знаки и символы государства, региона, города и организации.

Среда отражает региональные, этнографические, конфессиональные и другие особенности социокультурных условий, в которых находится организация.

Среда является экологичной, природосообразной и безопасной.

Среда обеспечивает ребенку возможность общения, игры и совместной деятельности.

Отражает ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей.

Среда обеспечивает ребенку возможность познавательного развития, экспериментирования,освоения новых технологий, раскрывает красоту знаний, необходимость научного познания, формирует научную картину мира.

Среда обеспечивает ребенку возможность посильного труда, а также отражает ценности труда в жизни человека и государства (портреты членов семей воспитанников, героев труда, представителей профессий и пр.) Результаты труда ребенка могут быть отражены и сохраненыв среде.

Среда обеспечивает ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывает смысл

здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Среда предоставляет ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями региональной культурной традиции.

**Приложение 1**

# Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию

**СЕНТЯБРЬ**

Задачи: 1. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.

2. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы

ног кролем.

3. Способствовать закаливанию детей.

4. Способствовать развитию навыков личной гигиены.

Комплекс самомассажа после занятия «Добываем огонь»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 1 | Контрольные занятия по выявлению уровня плавательных навыков | | | | | | | |
| 2 | День здоровья – развлечения на воде по сценарию | | | | | | | |
| 3  (день здоровья) | Различные виды ходьбы:  - «цапля»;  - с вращением рук;  - в наклоне вперед с вращениями рук; - с ускорениями.  Прыжки, различные виды бега:  - спиной вперед  - боком  - в полу приседе | Погружения с головой и выдохи в воду. | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжение на груди и на спине с работой ног. «Стрелочка» на груди и на спине.  Скольжение на груди и на спине, с плавательной доской. при плавании кролем | Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем |  | Игра «Водолазы». Игра «Долгое дыхание».  Игра «Фонтан». |
| 4  («Путешествие по родному городу») | Прыжки, различные виды бега:  - спиной вперед  - боком  - в полу приседе | Погружения с головой и выдохи в воду.  Погружения со счетом до 10, 15 и кто дольше | «Звездочка» на спине, на груди. | «Стрелочка» на груди. «Стрелочка» ни спине. | Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем | Произвольное плавание с игрушками. | Игра «Смелые ребята». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить работать руками как при плавании кролем на спине (одной и попеременно) | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить правильно выполнять гребковые движения обеими руками | | | | | | | |

**ОКТЯБРЬ**

Задачи: 1. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы ног, с выходом в воду.

2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног.

3. Способствовать развитию силовых возможностей.

4. Способствовать повышению сопротивляемости организма.

5. Воспитывать смелость и решительность.

Комплекс самомассажа после занятия «Мы погреем наши ручки»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 5 | Свободные передвижения, прыжки в воде.  Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания. | Погружения с головой и выдохи в воду. | Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. | Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища | Выдохи в воду (вдох через сторону). | Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. | Плавание «кролем» на груди и на спине при помощи работы ног | Свободное купание. |
| 6  (Тематическое занятие "В осеннем лесу") | Прыжки, различные виды бега:  - спиной вперед  - боком  - в полу приседе | Погружения с головой и выдохи в воду. | Горизонтальное лежание на груди и на спине. | Скольжения с различными положениями. | Выдохи в воду (вдох через сторону). | Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону | Плавание «кролем» на груди и на спине при помощи работы ног | Произвольное плавание. |
| 7 | Свободные передвижения, прыжки в воде.  Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания | Погружения с головой и выдохи в воду. | «Звездочка» на груди и на спине. | «Стрелочка» на груди и на спине. | Короткие выдохи и вдох с поворотом головы | Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. Работа ног, как при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках. | Плавание облегченным кролем с выходом в воду.  Плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от неподвижной опоры. | Игры «Лягушки и цапли», «Догонялки» |
| 8  занятие | Свободное передвижение в воде. | Погружения с головой и выдохи в воду. | «Звездочка» на груди | Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. | Произвольное купание с игрушками. | Игра «Смелые ребята» |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Упражнять в плавании кролем на спине в полной координации работы рук и ног | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Упражнять в проплывании «стрелочки» на длинной дистанции | | | | | | | |

**НОЯБРЬ**

Задачи: 1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).

2. Совершенствовать согласованность работы рук и ног при плавании кролем на спине (руки вдоль туловища).

3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.

4. Способствовать воспитанию скоростно-силовых возможностей.

5. Воспитывать самостоятельность и активность.

Комплекс самомассажа после занятия «Колобок»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 9 | Произвольные виды ходьбы.  Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине. | Погружения под воду самопроизвольно | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине без работы ног. | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой | Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, с работой рук и ног на задержке дыхания. | Игра «Дельфины на охоте». |
| 10 | Произвольное передвижение в воде. | Погружения под воду самопроизвольно | Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки. Горизонтальное лежание на спине у неподвижной опоры. | Скольжение с различным положением туловища и рук без работы ног. | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой | облегченным кролем на спине, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, с работой рук и ног на задержке дыхания | Произвольное плавание. |
| 11 | Различные виды ходьбы по дну бассейна («рак»,  «краб», «цапля», «ледокол»). | Приседания с погружением в воду | Горизонтальное лежание на груди и на спине. | Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой. | Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди  Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. | Игры и эстафеты |
| 12  (Тематическое занятие «Зимушка-зима») | Различные виды ходьбы:  -спиной вперед с работой  рук, как при плавании облегченным кролем на спине;  -в полу приседе с работой  рук, как при плавании облегченным кролем на груди. | Погружения с головой и выдохи в воду. | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения с работой ног. | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на, спине с выдохом в воду, у опоры | Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, руки — вдоль туловища | Игра «Поезд в туннель». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Плавание с колобашками для усовершенствования работы рук способом кроль на груди | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Упражнять в плавании в полной координации в плавании кролем на груди | | | | | | | |

**ДЕКАБРЬ**

Задачи: 1. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.

2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.

3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.

4. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног кролем.

5. Способствовать развитию гибкости.

6. Способствовать формированию правильной осанки.

7. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.

8. Воспитывать смелость и решительность.

Комплекс самомассажа после занятия «Очень весело живем»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 13 | Произвольные передвижения в воде. | Погружения с выдохом в воду | Лежание на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине | Выдохи в воду. | Работа ног способом кроль на груди и на спине, у опоры | Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, руки — вдоль туловища. Плавание кролем на груди при помощи работы ног и рук. | Игра «Дельфины на охоте». |
| 14 | Свободные передвижения, прыжки в воде.  Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания | Погружения с выдохом в воду | Горизонтальное лежание на груди и на спине без опоры. | Скольжения на груди и на спине. | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на, спине с выдохом в воду, у опоры | Произвольное плавание в ластах. | Игра «Поезд в туннель». |
| 15  (Тематическое занятие «Здравствуй Новый год») | Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания | Погружения с выдохом в воду | Горизонтальное лежание на груди с работой рук облегченным кролем. «Звездочка». Горизонтальное лежание на спине с работой рук облегченным кролем. | Скольжения на груди и на спине | Выдохи в воду. | Работа ног и рук, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры | Плавание кролем на груди с работой рук и ног на задержке дыхания.  Плавание кролем на спине с работой рук и ног. | Игра «Поезд в туннель». |
| 16 | Различные виды ходьбы. | Погружения с выдохом в воду | Горизонтальное лежание на спине и на груди | Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища | Многократные выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры | Произвольное плавание в ластах. | Игра «Жучок-паучок». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить плавать с лопатками для усовершенствования работы рук при плавании способом кроль на груди | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить лежать на спине без опоры (упражнение «стрелочка», «звездочка» на спине) | | | | | | | |

**ЯНВАРЬ**

Задачи: 1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.

2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.

3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.

4. Способствовать формированию мышечного корсета.

5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.

Комплекс самомассажа после занятия «Ежик»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 17 | Различные виды ходьбы с различным положением рук:  - спиной вперед;  - боком.  Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдоха в воду, как при плавании облегченным кролем на груди. | Погружения с выдохом в воду | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения с различным положением рук | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры.  То же, с плавательной доской. | Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. Произвольное плавание в  ластах воду. | Игра «Поезд в туннель». |
| 18  (День здоровья) | Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдоха в воду, как при плавании облегченным кролем на груди | Погружения с выдохом в воду | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения с различным положением рук. | Многократные выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на, спине с выдохом в воду, у опоры | Произвольное плавание с плавательными досками Произвольное плавание в ластах. | Игра «Поезд в туннель». |
| 19 | Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук. | Погружения с выдохом в воду | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения с различным положением рук | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой | Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством. Плавание облегченным кролем на груди при помощи работы рук, в согласовании с дыханием.  Плавание облегченным кролем ми синие. | Игра «Водолазы». |
| 20 | Различные виды передвижений:  - «лодочки»:  - разгребая воду руками, с одновременным вращением рук вперед и назад;  - спиной вперед;  - бегом. | Короткие выдохи и вдох с поворотом головы | Горизонтальное лежание на спине | «Стрелочка» на груди и на спине. | Многократные выдохи в воду. | Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой | Произвольное плавание в ластах. | Эстафеты |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Знакомить с плаванием способом брасс | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить плавать на спине с доской, используя разные положения опоры | | | | | | | |

**ФЕВРАЛЬ**

Задачи: 1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.

2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине без выноса рук из воды.

3. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.

4. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.

5. Воспитывать у детей целеустремленность и настойчивость.

# Комплекс самомассажа после занятия «Веселый дождь»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 21 | Различные виды передвижений в воде. | Различные виды ныряния | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине при задержке дыхания, голова опущена в воду. | Многократные выдохи в воду. | Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. | Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног. Плавание облегченным кролем на груди и на спине. | Игра «Поезд в туннель». |
| 22  (Тематическое занятие «Защитники отечества») | Произвольное передвижение в воде. | Различные виды ныряния | Горизонтальное лежание на спине | «Стрелочка» на груди и на спине. | Многократные выдохи в воду | То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду | Произвольное плавание в ластах | Эстафеты |
| 23 | Различные виды передвижений с вращениями рук. | Различные виды ныряния | Горизонтальное лежание на спине | Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. | Многократные выдохи в воду. | Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте.  То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду. | Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное купание. | Игра «Дельфины на охоте». |
| 24 | Произвольные виды ходьбы | Различные виды ныряния | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой | Произвольное плавание в масках и ластах с потопляемыми и непотопляемыми игрушками. | Игра «Поезд в туннель». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить работать руками при плавании способом брасс | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить плавать на спине с доской, используя разные положения опоры | | | | | | | |

**МАРТ**

Задачи: 1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.

2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.

3. Способствовать развитию координационных особенностей.

4. Воспитывать морально-волевые качества.

Комплекс самомассажа после занятия «Два веселых гуся»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 25 | Различные виды передвижений. | Различные виды ныряния | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине. | Многократны е выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры. | Произвольное плавание в ластах. | Игра «Дельфины на охоте». |
| 26 | Свободные передвижения в воде.  Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди. | Различные виды ныряния | Горизонтальное лежание на спине и на груди | Скольжения на груди и на спине. | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, держась одной рукой за бортик, вторая — вдоль туловища (без вдоха).  Держась одной рукой за поручень, вторая работает, как при плавании способом кроль на груди | Плавание с тренажерами для ног и рук | Игра « Поезд в туннель». Свободное купание. |
| 27 | Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдоха в воду, как при плавании облегченным кролем на груди | Различные виды ныряния с предметами с изменяющийся плавучестью | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине. «Стрелочка» на груди и на спине | Согласованные выдохи в воду с движениями рук и ног | Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. | Плавание с тренажерами для ног и рук | Игра «Жучок-паучок».  Игра «Сердитая рыбка». |
| 28 | Различные виды передвижений. |  | Горизонтальное лежание на спине у бортика с последующим толканием от опоры. | Скольжения на груди и на спине. | Многократны е выдохи в воду. | Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. | Плавание облегченным кролем на спине. Произвольное плавание в ластах. Плавание облегченным кролем на груди | Эстафеты |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить работать ногами при плавании способом брасс, выполнять вдохи - выдохи при плавании кролем на груди | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Выполнять вдох и выдох у бортика и с доской | | | | | | | |

**АПРЕЛЬ**

Задачи: 1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении.

2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем (кроль на груди и на спине).

3. Способствовать развитию скоростно-силовых возможностей.

4. Способствовать формированию правильной осанки.

5. Способствовать закаливанию детского организма.

Комплекс самомассажа после занятия «Черепаха»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 29 | Произвольные виды передвижений. | Различные виды ныряния | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине с выдохом в воду. Скольжения на груди и на спине при помощи ног | Многократные выдохи в воду с согласованной работой ног у неподвижной опоры | Плавание с тренажерами для ног и рук | Плавание кролем на груди  и на спине при помощи работы рук и ног. |  |
| 30  (Тематическое занятие «Школа космонавтов») | Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания | Различные виды ныряния | «Звездочка» на груди и на спине. | «Стрелочка» на груди. | Многократны е выдохи в воду. | Плавание с тренажерами для ног и рук | Произвольное плавание в ластах. | Игра «Невод». |
| 31 | Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменой темпа движения | Различные виды ныряния | «Звездочка» на спине. | Скольжения на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. | Многократны е выдохи в воду. | Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте.  То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду | Произвольное плавание в ластах. | Игра «Чай, чай, выручай» |
| 32 | Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменой темпа движения | Погружение под воду с головой | «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Бревно» | Скольжения на груди и на спине. | Выдохи в воду. | Произвольное плавание с резиновыми мячами. |  | Произвольное плавание в ластах |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Упражнять в плавании способом брасс, учить согласованной работе рук и ног | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Продолжать учить вдох и выдох при плавании кролем на груди | | | | | | | |

**МАЙ**

Задачи: 1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.

2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.

3. Способствовать развитию координационных возможностей.

4. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Комплекс самомассажа после занятия «Про лягушат»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 33 | Различные виды передвижений.  Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди. | Различные виды ныряния | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения и стрелочки на груди и на спине | Согласованные вдох и выдох в воду с работой рук и ног | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) при помощи ног.  Плавание облегченным кролем на груди и на спине. Произвольное плавание в ластах | Игра «Водолазы». Игра «Торпеды». |
| 34 | Различные виды передвижений. | Погружение под воду. | «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Бревно» | Скольжения и стрелочки на груди и на спине | Согласованные вдох и выдох в воду с работой рук и ног | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Произвольное плавание в ластах. | Игра «Водолазы». Игра «Торпеды». |
| 35 | Различные виды передвижений. | Погружение под воду. | «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Бревно» | Скольжения на груди и на спине. | Выдохи под воду. | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Произвольное плавание | Эстафеты |
| Сдача контрольного норматива | | | | | | | |
| 36 | .  Различные виды передвижений. | Различные виды ныряния | «Звездочка» на спине | «Стрелочка» на груди | Согласованные вдох и выдох в воду с работой рук и ног | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Произвольное плавание | Игра «Поезд в туннель».  Игра «Дельфины на охоте». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить проплывать максимально длинные дистанции разными способами плавания | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Плавание с тренажерами кролем на груди | | | | | | | |

**ИЮНЬ**

Задачи: 1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.

2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.

3. Способствовать развитию координационных возможностей.

4. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 1 | Различные виды передвижений.  Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди. | Различные виды ныряния | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения и стрелочки на груди и на спине | Согласованные вдох и выдох в воду с работой рук и ног | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) при помощи ног.  Плавание облегченным кролем на груди и на спине. Произвольное плавание в ластах | Игра «Водолазы». Игра «Торпеды». |
| 2 | Различные виды передвижений. | Погружение под воду. | «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Бревно» | Скольжения и стрелочки на груди и на спине | Согласованные вдох и выдох в воду с работой рук и ног | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Произвольное плавание в ластах. | Игра «Водолазы». Игра «Торпеды». |
| 3 | Различные виды передвижений. | Погружение под воду. | «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Бревно» | Скольжения на груди и на спине. | Выдохи под воду. | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Произвольное плавание | Эстафеты |
| Сдача контрольного норматива | | | | | | | |
| 4 | .  Различные виды передвижений. | Различные виды ныряния | «Звездочка» на спине | «Стрелочка» на груди | Согласованные вдох и выдох в воду с работой рук и ног | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Произвольное плавание | Игра «Поезд в туннель».  Игра «Дельфины на охоте». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить проплывать максимально длинные дистанции разными способами плавания | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Плавание с тренажерами кролем на груди | | | | | | | |

# Приложение 2

# Годовой план досуговой деятельности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Дата | Группы |
| 1 | День здоровья | Сентябрь | Все группы |
| 2 | День здоровья | Январь | Все группы |
| 3 | «Встречаем Новый год» | Декабрь | Все группы |
| 4 | «День защитника отечества» | Февраль | №10,9,1 |
| 5 | «Веселые старты» | Март | №10,9,1 |
| 6 | Досуг, посвященный дню космонавтики | Апрель | №1,4,8,9,10 |
| 7 | День здоровья | Апрель | Все группы |
| 8 | Соревнования юных пловцов | Май | №10 |
| 9 | «Здравствуй лето – здравствуй солнце» | Июнь | Все группы |

# Приложение 3

# План взаимодействия с родителями

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Дата | Группы |
| 1 | Участие в родительских собраниях | Сентябрь | Все группы |
| 2 | Оформление наглядной агитации «Как собрать ребенка в бассейн» (памятки для родителей) | Октябрь | Все группы |
| 3 | Консультация «Благотворное влияние плавания на сохранение и укрепление здоровья детей» | Ноябрь | Младшие группы |
| 4 | Оформление наглядной агитации-рекомендации по закаливанию | Декабрь | Все группы |
| 5 | Спортивный досуг для детей и родителей «Юные моряки» | Февраль | Подготовительные группы |
| 6 | Мастер-класс «Начальные уроки плавания» для родителей детей до трех лет | Март | — |
| 7 | День открытых дверей для родителей | Апрель | Все группы |
| 8 | Оформление рекомендаций по организации безопасности летнего отдыха | Май | Все группы |
| 9 | Индивидуальные консультации | В течение года | Все группы |

**Приложение 4**

Расписание НОД

|  |
| --- |
| Группа 10 |
|  |
|  |

**Приложение 5**

**Матрица воспитательных событий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Гражданско-патриотическое воспитание** | **Трудовое воспитание** | **Экологическое воспитание** | **Духовно-нравственное воспитание** |
| Сентябрь | 27.09  Всемирный день туризма |  |  |  |
| Октябрь |  |  |  |  |
| Ноябрь | 18.11  День рождение Деда Мороза |  |  |  |
| Декабрь | Новогоднее развлечение | | | |
| Январь |  |  |  |  |
| Февраль | 23.02  День защитника Отечества |  |  |  |
| Март | 19.03  День моряков-подводников |  |  |  |
| Апрель | 12.04  День космонавтики  07.04  Всемирный день здоровья |  |  |  |
| Май | 27.05  День города СПб |  |  |  |
| Июнь |  |  | 08.06  Всемирный день океанов |  |
| Июль |  |  |  |  |
| Август | 2-ая суббота  День физкультурника |  |  |  |