|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 средних групп № 4,8 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 | **5** |
| **1.1.2.** Принципы и подходы к формированию Программы | **6** |
| **1.1.3.** Значимые для разработки Программы характеристики | **7** |
| **1.2.** Планируемый результат освоения детьми основной образовательной Программы ДО | **8** |
| **1.3.** Целевые ориентиры и планируемые результаты программы воспитания | **11** |
| **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** | **12** |
| **2.1.** Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка | **12** |
| **2.2.** Формы, способы, методы реализации программы | **15** |
| **2.3.** Особенности образовательной деятельности разных видов | **19** |
| **2.4.** Иные характеристики содержания программы | **20** |
| **2.5.** Особенности взаимодействия с семьями воспитанников | **21** |
| **2.6.** Способы и направления поддержки детской инициативы | **23** |
| **2.7.** Содержательный раздел программы воспитания | **25** |
| **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** | **27** |
| **3.1.** Материально-техническое обеспечение Программы | **27** |
| **3.2.** Обеспеченность методическими материалами | **28** |
| **3.3.** Особенности праздников и мероприятий | **29** |
| **3.4.** Организация ППРС | **30** |
| **3.5.** Особенности организации ООД в бассейне ДОУ | **33** |
| **3.6.** Организационный раздел программы воспитания | **38** |
| **ПРИЛОЖЕНИЯ** |  |
| Приложение 1 - Календарное планирование непосредственно образовательной деятельности | **41** |
| Приложение 2 - Годовой план досуговой деятельности | **59** |
| Приложение 3 - План взаимодействия с родителями | **61** |
| Приложение 4 – Расписание занятий | **62** |
| Приложение 5 – Матрица воспитательных событий | **63** |

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана для детей 4-5 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 4 – 5 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 4 до 5 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**

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил

**Возрастные особенности детей 4-5 лет:**

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но не достаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса - росту, объема головы – объему грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели. Скелет ребенка дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще незакончен. Необходимо постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастами. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется от 87-до 112,а частота дыхания от 19 до 29. В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, нескоординированных движениях.

В ГАДОУ функционирует три средние группы № 4.8.

В группе № 4 – 24 человека, из них 2 человека с III группой здоровья, 19 человек - II группой здоровья, 3 человека – с I группой.

В группе № 8 (оздоровительная) – 26 человека, из них 22 человек со II группой здоровья, 4-– с III группой.

Противопоказаний к посещению бассейна у детей данных групп нет.

**1.2. Планируемый результат освоения детьми Программы**

**Дети 4 – 5 лет**

1. Ходит и бегает в воде в полу приседе, наклонив туловище вперед, держа в вытянутых руках игрушку.
2. На глубине по пояс, опираясь ладонями о воду, старается высоко подпрыгнуть вверх и упасть плашмя, на бок или спину в воду.
3. Открывает глаза в воде, собирает мелкие предметы со дна.
4. Выдыхает в воду («Булькание», «Пускание пузырей»).
5. Подныривает под плавающие предметы (палку, обруч, круг).
6. Свободно лежит на воде, на груди и спине («Медуза», «Поплавок»).
7. Отталкивается от дна одновременно двумя ногами при выполнении скольжения на груди.
8. Плавает с поддерживающими средствами (кругом, доской).

**Планируемые** **результаты** **освоения** **Программы**

|  |
| --- |
| **Средняя группа (от 4 до 5 лет)** |
| 1. Знакомы с разнообразными способами плавания. Понимают значение плавания. Знают правила поведения в бассейне (на воде). |
| 2. Уверенно погружаются в воду с головой. |
| 3. Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы. |
| 4. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз. |
| 5. Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду. |
| 6. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде. |
| 7. Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры. |
| 8. Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и воде, на месте и в ходьбе. |
| 9. Плавают удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине. |

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

**Способы** **проверки** **знаний,** **умений,** **навыков.**

***Целью,*** которой является формирование целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его ***задачи***:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;

2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;

3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на

обсуждение с целью устранения или коррекции.

**КРИТЕРИИ** **ОЦЕНКИ** **ДЕТЕЙ** **от** **4** **до** **5** **лет.**

**Вдох** **и** **выдох** **в** **воду**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Длительность** **выдоха** | | **Количество** **вдохов** **и** **выдохов** | |
|  | **мальчики** | **Девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 3,1 сек | 3,0 сек | 4 раза | 3 раза |
| **Средний** | 2,1 сек | 2,0 сек | 3 раза | 2 раза |
| **Низкий** | 1,1сек | 1,0 сек | 2 раза | 1 раз |

**Методика** **оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

**Оценка уровней:**

· Высокий – активное пускание пузырей.

· Средний – редкие воздушные пузыри

· Низкий – нет воздушных пузырей.

**Лежание** **на** **груди**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 5,0 сек самост-но | 4,5 сек самост-но |
| **Средний** | 4,0 сек с опорой | 3,5 сек с опорой |
| **Низкий** | 1,3 сек с опорой | 1,3 сек с опорой |

**Методика** **оценки:** И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

**Оценка уровней:**

· Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.

· Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.

· Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

**Скольжение** **на** **груди** **с** **опорой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 3,50 метра | 3,00 метра |
| **Средний** | 3,00 метра | 2,50 метра |
| **Низкий** | 2,00 метра | 1,50 метра |

**Методика** **оценки:** И.П.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

· Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

· Средний – подбородок лежит на поверхности воды.

· Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

**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**

Традиционно различаются три группы методов.

Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре(традиционное; сюжетно-игровое; тренировочное; занятие, построенное на одном способе плавания; занятие по аква-аэробике; оздоровительное плавание; контрольное.)

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

В дошкольном учреждении используются следующие виды занятий по плаванию:

* традиционное;
* сюжетно-игровое;
* тренировочное;
* занятие, построенное на одном способе плавания;
* игровое;
* занятие по аквааэробике;
* 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 **аквааэробики**, 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 аквааэробике. 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).

**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 средних группах занятия по плаванию проводятся подгруппами по 6 человек. Подгруппы формируются в соответствии со способностями и состоянием здоровья детей. Занятия проводятся 2 раза в неделю в оздоровительной группе и 1 раз в неделю в группах общеразвивающей направленности

**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 является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 4-5 лет взрослым необходимо:

* отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
* поощрять самостоятельность детей;
* помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
* способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
* терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
* не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
* учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
* уважать, ценить каждого ребенка независимо от его, достоинств и недостатков;

**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, нудлсы, 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 циркуляция 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**

Календарное планирование непосредственно образовательной деятельности

**СЕНТЯБРЬ**

Задачи: 1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.

2. Совершенствовать навык открывание глаз в воде.

3. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание** **на** **груди,** **спине** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 1-2  Разминка на суше:  - «котята» | Различные виды ходьбы  - по кругу  - в рассыпную  - бег в рассыпную | 1. Движения рук способом кроль.  2. Движения рук способом брасс | Погружение в воду с головой с открыванием глаз | Многократные выдохи в воду | 1. Скольжение на груди «стрела»  2. С движением ног способом кроль | Горизонтальное лежание на спине с поддержкой «Поплавок» «Медуза» «Звездочка» | «Жучок-паучок», «карусели» «Насос» «Море волнуется» | Свободное плавание |
| 3-4  Разминка на суше:  - «котята» | Передвижения  - «цапли»  -«гигантские шаги»  -«ледокол» | Движения рук способом кроль | Погружение с открыванием глаз в воде | 1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой | 1. Самостоятельно погрузив лицо в воду  2. «Стрелочка» на груди и на спине без поддержки | 1. Лежание на груди с поддержкой с выдохом в воду.  2. «Поплавок» | «Насос» «Сердитая рыбка» «Медуза» | Свободное плавание с кругом |
| Дети, опережающие уровень овлад. Прог-мой | Свободно перемещаются в воде в различных направлениях, ложатся на воду без опоры | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие прогр-му | Все упражнения выполняют с подвижной или неподвижной опорой, учатся задерживать дыхание, не опуская лицо в воду | | | | | | | |

**ОКТЯБРЬ**

Задачи: 1. Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.

2. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.

3. Совершенствовать выполнения самостоятельного лежания на груди.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание** **на** **груди,** **спине** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 5  Разминка на суше:  - «воздушные шарики» | Ходьба по кругу с различным положением рук в различном направлении | Движение способом кроль, брасс | Погружение под воду с открыванием глаз | 1. Выдохи в воду.  2. Задержка дыхания под водой | 1. «Стрелочка» на груди без поддержки.  2. Скольжение на спине без поддержки | Лежание на спине и на груди | «Лодочки плывут» «Водолазы» «Насос» «Карусель" | Свободное плавание |
| 6  Разминка на суше:  - «воздушные шарики» | 1. Ходьба в различных направлениях  2. Бег врассыпную | 1. Движение рук с отведением в стороны  2. Движение рук способом кроль на груди, на спине | Погружение под воду с открыванием глаз в воде | 1. Выдохи в воду. 2. «Кто дольше под водой» | 1. «Стрелочка» на спине держась руками за поручень  2. «Стрелочка» на спине без поддержки | Горизонтальное лежание на груди без поддержки | «Шторм» «Смелые  ребята» «Поезд в  тоннель» | Свободное плавание |
| 7  Разминка на суше:  - «воздушные шарики» | Ходьба и бег в различных направлениях | 1. Движение рук способом кроль, брасс.  2. Движение ног с опорой способом кроль | Погружение под воду с открыванием глаз в воде | 1. Выдохи в воду  2. Задержка дыхания под водой | 1. «Стрелочка» на спине держась руками за поручень 2. «Стрелочка» на спине без поддержки | 1.Горизонтальное лежание на спине без поддержки  2. «Поплавок» 3. «Медуза»  4. «Звездочка | «Невод» «Море волнуется» «Водолазы» «Пузырь» | Свободное плавание |
| 8  Разминка на суше:  - «солнышко» | 1. Ходьба в различных направлениях  2. Бег врассыпную | 1. Движение рук способом кроль, брасс.  2. Движение ног с опорой способом кроль |  | 1.Многократные выдохи в воду  2. Задержка дыхания | «Стрелочка» на груди и на спине без поддержки | «Поплавок» «Медуза» «Звездочка» | «Найди себе пару» «Жучок – паучок» «Водолазы» «Пролезь в круг» | Свободное плавание |
| Дети, опережающие уровень | Выполняют скольжение на воде без опоры, достают предметы со дна, самостоятельно играют с тонущими и плавающими игрушками | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учатся лежать у бортика с опущенной головой, делают выдох в воду, организованно играют в игры | | | | | | | |

**НОЯБРЬ**

Задачи: 1. Научить скольжению на груди и на спине.

2. Совершенствовать горизонтальное лежание на груди и спине.

3. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.

4. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.

5. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание** **на** **груди,** **спине** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 9  Разминка на суше:  - «сосульки» | .Различные виды ходьбы  -по кругу -в парах | 1. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень  2. То же на спине | 1. Погружение в воду с головой. 2. «Кто дольше продержится под водой» | 1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой  3.Продолжительный выдох в воду | .Отталкивание от бортика на груди, погрузив лицо в воду | «Поплавок» «Медуза» | «Смелые ребята», «Карасик и щука», «Достань игрушку», «Насос» | Свободные игры с плавающими игрушками |
| 10  Разминка на суше:  - «сосульки» | Различные виды ходьбы  -«цапли»  -«гигантские шаги» - с ускорением  - бег по кругу, держась за руки | 1. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень  2. То же на спине | 1. Погружение по команде  2. Погружение с доставанием предметов | 1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания | Отталкивание от бортика на груди и на спине | «Стрелка» на груди и на спине» «Звезда» на груди | «Поплавок», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Качели», «На буксире» | Свободное купание с игрушками |
| 11  Разминка на суше:  - «сосульки» | Различные виды ходьбы  -«цапли»  -«гигантские шаги» - с ускорением  -бег по кругу, держась за руки | 1. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень  2. То же на спине |  | 1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания | 1. «Стрела» на груди и на спине с доской и без помощи | Поплавок» «Медуза» | «Карусели» «Найди себе  пару» «Достань игрушку. | Свободные игры с плавающими игрушками |
| 12  Разминка на суше:  - «сосульки» | Различные виды ходьбы и бега с изменением направления и темпа | 1. Движения рук способом кроль, брасс.  2. Работа ног кролем у опоры | Погружение под воду с доставанием предметов | 1. Выдохи в воду  -У кого больше пузырей?  2. Кто дольше под водой? | 1. Лежание на спине с опорой.  2. Скольжение на груди и на спине с доской | Горизонтальное лежание на спине с опорой | «Смелые ребята», «На буксире», «Насос», «Торпеда», «Винт» | Свободное плавание с игрушками и кругами |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Упражняются в правильной работе ног способом кроль в движении, выполняют упражнение «звездочка» на спине | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учатся правильной работе ног у неподвижной опоры, задерживают дыхание до 5-7 сек., опустив лицо в воду | | | | | | | |

**ДЕКАБРЬ**

Задачи: 1. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской.

2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.

3. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание** **на** **груди,** **спине** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 13  Разминка на суше:  - «снежинки» | Бег вдоль бортика, помогая гребковыми движениями | 1. Движение рук вправо, влево.  2. Движение рук, как при плавании кролем | 1. Поднять руки верх – вдох и приседание с головой, обхватив колени руками -выдох в воду.  2. Пройти в обруч, опущенный в воду | попеременно приседая, выдохи в воду «насос» | 1. Скольжение на груди от бортика с доской.  2. Скольжение на груди от бортика. | 1. Вдохнув медленно лечь на грудь, задержав дыхание.  2. Вдохнув, лечь на спину, держась за поручень | «На буксире» «Поезд в тоннель» «Рыбка сердится» «Водолазы» | Плавать удобным для себя способом |
| 14  Разминка на суше:  «снежинки» | 1. Ходьба спиной вперед, загребая воду.  2. Делать «волны» | Круговые движения руками «мельница» | Лежа на груди, погрузить лицо в воду, с задержкой дыхания | Попеременно приседая, выдохи в воду «насос» | 1. Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика.  2. Скольжение в положении «Стрела» | «Звезда» на груди «Звезда» на спине | «Мы веселые ребята» «Караси и щука» | Свободное плавание с игрушками |
| 15  Разминка на суше:  «снежинки» | Ходьба вперед, назад с гребковыми движениями | 1. Движение рук из стороны в сторону «Волна»  2. «Мельница» | 1. Погружение с головой с открыванием глаз  2.Подпрыгивание вверх с нырком | Вдох – задержка дыхания – выдох | Скольжение с отталкиванием, способом кроль от бортика с доской и работой ног | «Струнка» «Медуза» | «Фонтан», «Кто дальше проскользит?» «Буря в море» | Свободное плавание с кругами и нарукавниками |
| 16  Разминка на суше:  «снежинки» | Ходьба в полуприсяде, руки за спину «Уточки». | Ходьба и бег в парах по сигналу приседание с головой | Приседание с открыванием глаз и доставанием игрушки. | 1. Медленные выдохи в воду, лежа на груди. 2. Пускание пузырей | Скольжение с отталкиванием, способом кроль от бортика с доской и выдохом в воду | Лежание, взявшись за поручень с прямыми ногами, ноги в стороны | «Буксир», «Кто дальше проскользит?», «Лягушата | Свободное плавание с игрушками |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учатся выполнять движения руками как при плавании способом кроль в ходьбе и с наклоном туловища, ныряют с бортика со взрослым | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Стоя на месте, выполняют движения руками | | | | | | | |

**ЯНВАРЬ**

Задачи: 1. Совершенствовать работу ног, с плавательной доской.

2. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.

3. Воспитывать внимание.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание** **на** **груди,** **спине** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 17  Разминка на суше:  - «жучок» | 1. Ходьба парами  2. Ходьба в полуприсяде, руки за спину «Уточки» | Движения ног, как при плавании способом кроль на груди у бортика то же на спине | Погружение под воду с открыванием глаз и доставанием предметов | Подуть на игрушку «Чья игрушка дальше?» | Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от бортика | «Звезда» на груди | «Поезд в тоннель» «Водолазы | Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с доской |
| 18  Разминка на суше:  - «жучок» | 1. Ходьба в различных направлениях  2. Бег врассыпную | 1. Движение рук способом кроль, брасс.  2. Движение ног с опорой способом кроль | Погружение с рассматриванием предметов на дне | 1.Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания | «Стрелочка» на груди и на спине с опорой | «Поплавок» «Медуза» «Звездочка» | «Найди себе пару» «Жучок – паучок» «Водолазы» | Свободное плавание |
| 19  Разминка на суше:  - «жучок» | Ходьба, взявшись за руки | Передвижение с работой рук, способом кроль на груди и на спине | Погружение с рассматриванием предметов на дне | «Чья воронка глубже?» | Скольжение на груди и спине с работой ног, способом кроль  с опорой | «Звезда» на спине | «Карусели» «Удержи воду в ладошке» «Кто дальше проскользни?» | Свободно плавание с игрушками |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Плавание «стрелочкой» на груди без опоры (следить за положением рук) | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Плавание «стрелочкой» на груди с опорой | | | | | | | |

**ФЕВРАЛЬ**

Задачи: 1. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног кролем.

2. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду.

3. Совершенствовать технику плавания кролем при помощи одних ног, с плавательной доской.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание** **на** **груди,** **спине** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 20  Разминка на суше:  «пушинки» | 1. Ходьба с различными вращениями рук.  2. Бег в рассыпную | Гребковые движения рук вперед | Погружение под воду с головой | Многократные выдохи в воду | 1. Скольжение на груди с выдохом в воду 2. Различные виды скольжений | «Поплавок», «Медуза» | «Фонтан», «Струнка», «Кто дальше», «Буксир | Плавание способом кроль на груди с доской и работой ног |
| 21  Разминка на суше:  «пушинки» | Ходьба и бег в различных направлениях | Одноименные и попеременные движения рук | Погружение под воду с открыванием глаз | Многократные выдохи в воду, с опусканием лица в воду | 1. Скольжение на груди с игрушкой  2. Скольжение на груди с выдохом в воду | Лежание с опорой на груди | «Водолазы», «Карусели». «Фонтан», «Мины», «Подводный вулкан» | Свободное плавание с игрушками |
| 22  Разминка на суше:  «пушинки» | Бег в хороводе | 1. Гребковые движения рук вперед.  2. Попеременные движения рук | Погружение на длительное время | 1. «Подуй на игрушку»  2. Сделать воронку | Скольжение с работой ног кролем, с опорой о плавательную доску | Лежание без опоры на груди | «Торпеды», «Жучок-паучок», «Найди себе пару» | Свободное плавание |
| 23  Разминка на суше:  «пушинки» | Ходьба и бег по сигналу погружение | Гребковые движения рук вперед. | Доставание предметов со дна | Многократные выдохи в воду, с опусканием лица в воду | Скольжение на спине с работой ног с доской | Лежание с опорой на спине | «Маленькие и большие ножки». «Водолазы». «Прятки» | Плавание способом кроль с нарукавниками |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учатся плыть, работая руками как при плавании способом кроль, лежать на спине без опоры | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Работают руками при ходьбе с наклоном туловища вперед, опустив лицо в воду | | | | | | | |

**МАРТ**

Задачи: 1. Обучить плаванию кролем на груди, с работой одних ног с выдохом в воду с поддержкой.

2. Совершенствовать скольжению на груди и спине с работой ног кролем.

3. Совершенствовать скольжение с выдохом в воду.

4. Совершенствовать работу ног способом кроль.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание** **на** **груди,** **спине** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 24  Разминка на суше:  «радуга» | Ходьба в различном темпе с движением рук | 1. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика на задержке дыхания  2. То же, с выдохом в воду 3. То же на спине у бортика | Погружение под воду на время | Выдохи в воду | Различные виды скольжений с работой ног кролем. Самостоятельно -погрузив лицо в воду.  -отталкиваясь ногами от дна | Лежание на спине с опорой и без | «Винт», «Смелые ребята», «Торпеды» | Свободное плавание с игрушками |
| 25  Разминка на суше:  «радуга» | 1. «Маленькие и большие ножки»  2. «Большие ножки» | 1. Попеременные движения согнутыми в локтях руками в наклоне вперед.  2. Работа ног у бортика способом кроль с выдохом в воду | Погружения под воду | Выдохи в воду | 1. Скольжение на груди и на спине с выдохом в воду  2. Стрелка на груди и на спине | Лежание на спине с опорой и без | «Жучок паучок», «Карусели», «Водолазы», «Торпеды». | Плавание на груди при помощи ног, с надувной игрушкой в руках |
| 26  Разминка на суше:  «радуга» | ходьба в различных направлениях | 1. Работа ног кролем на груди, у бортика с выдохом в воду  2. Работа ног кролем на спине у бортика | «Поплавок» | 1. Выдохи в воду.  2. «Насос» | 1. «Стрелка» на спине  2. «Стрелка» на груди | Лежание на спине с опорой и без | «Кораблики», «Щука», «Нырни в обруч»  «Поезд в тоннель» | Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с доской, с выдохом в воду. |
| 27  Разминка на суше:  «радуга» | «Маленькие и большие ножки» | 1. Работа ног кролем на груди, у бортика с выдохом в воду | Погружение под воду и поднимание предметов | 1. Выдохи в воду.  2. «Насос» | Стрелка на груди и на спине с опорой | Лежание на спине с опорой и без | «Смелые ребята», «Стрела», «Торпеды» | Плавание способом кроль на спине (доска у груди) |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учится согласованно работать руками и ногами, плавая способом кроль | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Работать ногами способом кроль у неподвижной опоры | | | | | | | |

**АПРЕЛЬ**

Задачи: 1. Совершенствование техники плавания кролем на груди, с выдохом в воду (с доской).

2. Совершенствовать навык скольжений на груди и на спине с работой ног.

3.Совершенствовать многократные выдохи в воду.

4. Способствовать развитию ловкости и быстроты.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание** **на** **груди,** **спине** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 27  Разминка на суше:  «жарко-холодно» | Различные виды передвижений в беге, | Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), на спине, держась за поручень | Погружения под воду с головой | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде | 1. Скольжение на груди и на спине с работой ног  2. «Торпеды» | «Поплавок», «Медуза» | «Рыбка сердится», «Смелые ребята», «Винт», | 1.Плавание кролем на груди, работая одними ногами, с выдохом в воду, с доской |
| 28  Разминка на суше:  «жарко-холодно» | Ходьба: «Цапли», «Ледокол», «Лодочки с веслами», в приседе, спиной вперед | Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), у опоры. То же на спине | Погружение с рассматриванием предметов на дне | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде | Скольжение на груди и на спине с работой ног | «Поплавок», «Медуза» | «Стрелка», «Солнышко и дождик», «Винт», «Маленькие и большие ножки» | Плавание облегченным способом на груди, на задержке дыхания |
| 29  Разминка на суше:  «жарко-холодно» | Ходьба: боком, спиной  вперед, бег в наклоне вперед с работой рук кролем на груди. Спиной вперед с вращением рук назад | Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), у опоры. То же на спине | Погружения под воду | Выдохи в воду | Скольжение на груди и на спине с работой ног | «Звезда» на груди и на спине | «Карусели», «Веселые ребята», «Поезд в тоннель», «Найди свой домик» | Плавание облегченным способом кролем на груди и на спине, без выдоха в воду |
| 30  Разминка на суше:  «жарко-холодно» | «Гигантские шаги», «Маленькие и большие ножки» | Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), у опоры. То же на спине | Погружения под воду | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде | «Стрелка» на груди и на спине | «Звезда» на груди и на спине | «Салки», «Водолазы» | .Плавание кролем на груди, работая одними ногами, с выдохом в воду, с доской. |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Пробуют проплывать «стрелочку» без опоры по длинной дистанции, плавают кролем в согласованной работе рук и ног | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Плавают «стрелочку» с малой опорой (кольца, игрушки), достают предметы со дна | | | | | | | |

**МАЙ**

Задачи: 1. Обучить работе рук, облегченным кролем на груди и на спине.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду

3. Определить уровень освоения навыков самостоятельного скольжения на груди, без помощи ног.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание** **на** **груди,** **спине** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 31 | Ходьба «Цапля», «Ледокол», с работой рук кролем на груди, | Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), у опоры. То же на спине | Погружения под воду с головой | Выдохи в воду | Скольжение на груди и на спине | «Звезда» на груди и на спине, «Поплавок» | «Винт», «Шторм», «Общее дыхание» | 1. Плавание кролем на груди и на спине работая одними ногами, с выдохом в воду с доской.  2. Свободное плавание |
| 32 | Ходьба спиной вперед.  -с работой рук, как при плавании кролем на груди без выноса из воды.  - с вращением рук | Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), у опоры. То же на спине | Погружение с рассматриванием предметов на дне | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде | 1.«Стрела на груди  2. Скольжения.  3.Тестирование: скольжение на груди 1,5 м | «Винт» | « Найди свой домик», «Карусели», «Жучок паучок» | Плавание кролем на груди и на спине работая одними ногами, с выдохом в воду с доской. |
| 33 | 1. Ходьба со сменой темпа и направления движения.  2. «Маленькие и большие ножки» | Работа ног кролем на груди и спине у бортика | Погружения под воду с головой | Выдохи в воду | Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине, без выноса из воды. | «Звезда» на груди и на спине  «Винт» | «Водолазы», «Найди себе пару», «Поезд в тоннель» | 1. Плавание кролем на груди, работая одними ногами с доской.  2. Свободное плавание |
| 34 | 1. Различные виды передвижений.  2. «Ледокол» | Работа ног кролем с выдохом в воду, у опоры | Погружения под воду с головой | Многократные выдохи в воду с открыванием глаз | Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине, без выноса из воды. | «Звезда» на груди и на спине | «Нырни в обруч» «Дельфин на охоте», «Караси и щука». | Плавание кролем на груди с выдохом в воду и на спине с доской. Свободное плавание |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Плавание способом кроль на груди в полной координации, «стрелочка» на спине | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Скольжение на груди без опоры, лежание на груди и на спине с опорой | | | | | | | |

**ИЮНЬ**

Задачи: 1. Обучить работе рук, облегченным кролем на груди и на спине.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду

3. Определить уровень освоения навыков самостоятельного скольжения на груди, без помощи ног.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание** **на** **груди,** **спине** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 1 | Сюжетное занятие по сказке «Красная шапочка» (см. конспекты занятий-сказок) | | | | | | | |
| 2 | Сюжетное занятие по сказке «Колобок» (см. конспекты занятий-сказок) | | | | | | | |
| 3 | Сюжетное занятие по сказке «Волк и семеро козлят» (см. конспекты занятий-сказок) | | | | | | | |
| 4 | Сюжетное занятие по сказке «Репка» (см. конспекты занятий-сказок) | | | | | | | |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Плавание способом кроль на груди в полной координации, «стрелочка» на спине | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Скольжение на груди без опоры, лежание на груди и на спине с опорой | | | | | | | |

**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 4 | Группа 8 |
|  |  |
|  |  |

**Приложение 5**

**Матрица воспитательных событий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Гражданско-патриотическое воспитание** | **Трудовое воспитание** | **Экологическое воспитание** | **Духовно-нравственное воспитание** |
| Сентябрь |  |  |  |  |
| Октябрь |  |  |  |  |
| Ноябрь |  |  |  |  |
| Декабрь | Новогоднее развлечение | | | |
| Январь |  |  |  |  |
| Февраль |  |  |  |  |
| Март |  |  |  |  |
| Апрель | 12.04  День космонавтики  07.04  Всемирный день здоровья |  |  |  |
| Май | 27.05  День города СПб |  |  |  |
| Июнь |  |  |  |  |
| Июль |  |  |  |  |
| Август | 2-ая суббота  День физкультурника |  |  |  |