

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №23 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПРИНЯТО</b><br>Педагогическим советом<br>ГБДОУ детского сада №23<br>комбинированного вида<br>Невского района Санкт-Петербург<br>Протокол № 1 от 30.08.2024 | <b>УТВЕРЖДЕНО</b><br>Заведующим ГБДОУ детского сада №23<br>комбинированного вида<br>Невского района Санкт-Петербурга<br>_____ А.В.Федосеевой<br>Приказ от 30.08.2024 № 71 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Инструктора по физической культуре (плавание)**  
**для детей дошкольного возраста**  
**от 2 до 7 лет**  
**общеразвивающей направленности**  
**на 2024-2025 учебный год**

Инструктор по физической культуре:  
Терентьева Елена Владимировна

Санкт-Петербург  
2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

30.08.24 16:58 (MSK)

Простая подпись

## Содержание рабочей программы

|          |                                                                                                                                   |           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                             | <b>3</b>  |
| 1.1      | Пояснительная записка                                                                                                             | 3         |
| 1.1.1    | Цели и задач реализации Программы                                                                                                 | 5         |
| 1.1.2    | Принципы и подходы к формированию рабочей программы                                                                               | 6         |
| 1.1.3    | Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей развития движений у детей дошкольного возраста                       | 8         |
| 1.2      | Планируемые результаты освоения Программы                                                                                         | 12        |
| <b>2</b> | <b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                      | <b>17</b> |
| 2.1      | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательных областях | 17        |
| 2.1.1    | Задачи психолого-педагогической работы по физическому воспитанию и развитию                                                       | 18        |
| 2.2      | Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников   | 20        |
| 2.3      | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик                                                        | 21        |
| 2.4      | Способы и направления поддержки детской инициативы                                                                                | 22        |
| 2.5      | Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.                                                    | 24        |
| 2.6      | Взаимодействие инструктора по физической культуре с сотрудниками                                                                  | 26        |
| <b>3</b> | <b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                     | <b>29</b> |
| 3.1      | Материально – техническое обеспечение                                                                                             | 29        |
| 3.2      | Программно-методическое обеспечение                                                                                               | 29        |
| 3.3      | Планирование образовательной деятельности в области «Физическое развитие» (плавание)                                              | 30        |
| 3.4      | Организация дистанционного взаимодействия участников образовательного процесса (Дистанционное образование в ДОУ)                  | 51        |
| 3.5      | Календарно-тематическое планирование образовательной работы дошкольного возраста                                                  | 52        |
| 3.6      | Праздники и развлечения на воде                                                                                                   | 53        |
| 3.7      | Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды                                                            | 53        |
| 3.8      | Реализуемые образовательные технологии                                                                                            | 54        |
| 3.9      | Обеспечение безопасности НОД по плаванию                                                                                          | 55        |

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Реформирование системы дошкольного образования в связи с выходом в свет федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и к условиям ее реализации (далее – ФГОС ДО) заставляет пересматривать устоявшиеся в теории и практике целевые установки, содержание, методы и формы работы с детьми. Так, в педагогических исследованиях заметно акцентируется необходимость применения гибких моделей и технологий образовательного процесса, предполагающих активизацию самостоятельных действий детей и их творческих проявлений, гуманный, диалогичный стиль общения педагога и ребенка, привлекательные для детей формы организации деятельности.

Современное дошкольное образование направлено на целостное развитие личности ребенка, полноценное и активное проживание им очень важного периода жизни – детства. Тем не менее существует проблема, решение которой значимо для будущего нашей страны, - это воспитание подрастающего поколения с высоким уровнем телесно-двигательных, духовных и интеллектуальных способностей, с достаточным для полноценной жизнедеятельности уровнем здоровья и физического развития.

Педагоги ДОУ создают условия для возможностей принятия ребенком базовых ценностей здоровья и физической культуры, ведь именно в процессе взаимодействия ребенок приобщается к системе общечеловеческих ценностей, таких как жизнь, доброта, любовь. Одно из важных мест в системе общечеловеческих ценностей занимает здоровье – как духовное, так и физическое.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Сущность общеразвивающей работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности.

Существенный вклад в достижение данной цели вносит физическое развитие детей. Средства физической культуры требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

Формирование физической культуры детей осуществляется в разных видах детской деятельности, но прежде всего – в двигательной. В период пребывания в дошкольном учреждении, ребенок овладевает двигательной деятельностью, которая укрепляет здоровье, формирует и развивает внутренний мир ребенка, его мысли, чувства, эмоции, поведение.

Структура двигательной деятельности специфична, ее основными компонентами считаются движения и физические упражнения. В стандарте дошкольного образования компоненты двигательной деятельности представлены различными спортивными упражнениями, перечень которых довольно широк и включает в себя элементы таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и другие. Особое место в этом ряду занимает плавание.

Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях ДООУ являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с ее физическими, термическими, химическими и механическими свойствами на организм ребенка.

Организационная образовательная деятельность плаванием – один из богатейших источников здоровья. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию. Свойства воды оказывают на здоровье ребенка термическое (закаливающее), гигиеническое, механическое и физическое воздействие. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

Плавание благотворно влияет на весь организм в целом. Развивает мышечную систему ребенка. Органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению пловца, близкому к горизонтальному. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывают благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы. При плавании ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. Опорно-двигательный аппарат находится в стадии формирования и плавание является эффективным укреплением скелета. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить, например, такое распространенное заболевание как плоскостопие. В результате систематической организованной образовательной деятельности плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность нервной системы ребенка, отчего он становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Срок реализации рабочей программы: 2024 – 2025 учебный год (1 сентября 2024 – 31 августа 2025 года).

Данная рабочая программа составлена на основании основной образовательной программы ГБДОУ детского сада комбинированного вида №23 Невского района Санкт-Петербурга; в соответствии с примерной основной образовательной программой дошкольного образования. Является обязательным нормативным документом, разрабатываемым и реализуемым, согласно п. 5 и 6, ст. 12, гл. 2 Закона РФ №273 «Об образовании в Российской Федерации»; постановление главного государственного врача Российской Федерации №32 от 27.10.2020 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения;

постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации №2 от 28.02.2021 «Об утверждении санитарных правил санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; письмо Минпросвещения России от 21.06.2021 №03-925 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет.

Инструктором по физической культуре целенаправленно организовывается образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

### **1.1.1 Цели и задачи реализации Программы**

Целью программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель программы достигается через решение следующих задач:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа — жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия

-обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

-обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

-достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе — взрослые);

признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

сотрудничество ДОО с семьей;

приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы:**

Основные принципы:

Поддержка разнообразия детства; сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.

Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей, законных представителей, педагогических и иных работников организации) и детей;

Уважения личности ребенка как обязательное требование ко всем взрослым участникам образовательной деятельности;

Осуществления образовательной деятельности в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего, в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности.

Развивающего образования – обогащение (амплификация) детского развития.

Научной обоснованности и практической применимости – содержание соответствует базовым положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.

Полноты, необходимости и достаточности – позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму», предполагает сотрудничество ДООУ и семей воспитанников.

Системности и непрерывности:

полноценное проживание ребёнком всех этапов детства,  
наличие единых линий развития и воспитания для детей всех возрастных категорий в ДООУ,  
взаимосвязь и преемственность всех ступеней дошкольного образования в ДООУ,

Интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.

Комплексно-тематического построения образовательного процесса – использование разнообразных форм работы с детьми, обусловленных возрастными особенностями.

Формирование Программы основано на следующих подходах:

Личностно-ориентированные подходы:

содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников.

целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию, поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,

психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации,

развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

Системно-деятельные подходы:

построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования,

формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач,

креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций,

овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

### **1.1.3. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей развития движений у детей дошкольного возраста.**

Дети высокой подвижности

Характеристика ребёнка: Дети этой группы находят возможность двигаться в любых условиях.

Из всех видов движений выбирают, чаще всего, бег и прыжки. Движения их быстры, часто, как кажется, бесцельны.

Из-за высокой интенсивности, они, как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями. Поэтому дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают. Спят беспокойно, отличаются крикливостью, несдержанностью, агрессивностью. Высокая двигательная активность быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости.

Рекомендация к взаимодействию: Руководство заключается в интенсивности движений, а не в снижении двигательной активности. Пусть по времени дети двигаются как можно больше.

Важно разнообразить состав движений, включая такие, которые требуют точности, сосредоточенности, внимания. Детей специально нужно учить точным движениям: метанию в цель, ловле мяча.

Особенно полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии являются особым регулирующим приемом для внесения осмысленности в двигательную активность

Дети средней подвижности

Характеристика ребёнка: Поведение детей плавное, спокойное. Подвижность их равномерна в течение всего дня.

Движения их обычно развиты, уверенные и четкие. При хороших условиях они самостоятельно активны.

Рекомендация к взаимодействию: Двигательная активность саморегулируема, не требует особого внимания взрослых.

Дети малой подвижности

Характеристика ребёнка: Таких детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают.

Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую активности действий.

Эти дети робки в общении, не уверены в себе. Не любят игры в движении.

Малая подвижность объясняется, как правило, их нездоровьем, неблагоприятным психологическим климатом, отсутствием условий для движения, слабыми двигательными умениями.

Рекомендации к взаимодействию: Следует воспитывать интерес к движениям, потребностью в подвижных видах деятельности.

Особое внимание уделяется развитию основных движений, движений отличающихся особой интенсивностью: бег, прыжки.

Необходимо вовлекать детей в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня.

Она должна быть интересной и непринужденной для ребенка.

Надо обеспечить условия для разнообразных движений в различных видах деятельности: физкультурной, игровой, трудовой.

**Первая младшая группа (от 2 до 3 лет):** младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром. На третьем году жизни интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет, развивается нервная система, совершенствуется моторика. Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры.

Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Хотя в этом возрасте появляется способность устанавливать некоторое сходство с образцом, действуя по подражанию, ребенок не придерживается точно заданной формы движения.

К концу года движения выполняются с большей свободой и легкостью, приобретают размеренный, ритмичный характер. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет):**

На четвертом году жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии

повторять движение по своему усмотрению или по предложению инструктора, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за инструктором, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу четвертого года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет):** возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и координированными. Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физических упражнений. Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. У детей появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявление взаимопомощи и т.п.

У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники передвижения в воде не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков,

закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет):** двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. На шестом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную инструктором, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Стремясь к правильной оценке движений, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

**Подготовительная группа (от 6 до 7 лет):** движения детей седьмого года жизни достаточно координированны и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. Возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, плавает, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремления ребенка не всегда совпадает с его возможностями, поэтому инструктор должен быть очень внимателен и не допускать перегрузок. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно могут повторять упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

#### **Общепедагогические принципы:**

- соответствует *принципу развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает *принципы научной обоснованности и практической применимости* (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает *единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом *принципа интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на *комплексно-тематическом принципе* построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.
- связь физической культуры с жизнью;
- *Принцип систематичности и последовательности;*
- *Принцип наглядности и доступности*
- *Принцип индивидуализации;*
- *Принцип оздоровительной направленности.*
- 

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов.

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей (далее – Мониторинг), связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Результаты Мониторинга могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной работы с детьми, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

В компетенцию педагогов ГБДОУ не входит ставить «диагноз» ребенку. В случаях явного несоответствия развития ребенка возрасту даются рекомендации родителям по обращению к специалистам: психологу, логопеду, дефектологу.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непрерывной образовательной работы с ними 2 раза в год (начало и конец учебного года).

Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного

процесса. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она неизменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий взрослых на разных ступенях образовательного процесса, а также выделить направления развития, в которых ребенок нуждается в помощи.

Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап. Поэтому данные мониторинга – особенности динамики становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка в дошкольном образовании – окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

У дошкольника, при успешном освоении образовательной области «Физическое развитие: плавание» развиты **плавательные умения**, необходимые для успешного осуществления **двигательной деятельности** детей при нахождении в воде.

**Целевые ориентиры.**

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

Двигательные умения и навыки.

Двигательно-экспрессивные способности и навыки.

Навыки здорового образа жизни.

**К трёхлетнему возрасту:**

- Ребенок адаптируется к пространству всех помещений бассейна;
- Знакомится с доступными ему пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.
- Умеет действовать согласованно: одновременно начинать и заканчивать движения;
- Умеет действовать в коллективе дружно;
- Умеет задерживать дыхание после вдоха, выполнять длинный выдох;
- Умеет выполнять упражнения в соответствии с образцом и словесными указаниями инструктора.

-

**К четырёхлетнему возрасту:**

- Ребенок адаптируется к водному пространству;
- Умеет, не боясь входить в воду и выходить из нее;
- свободно передвигаться в водном пространстве;
- Умеет задерживать дыхание после вдоха, выполнять погружение и лежание на поверхности воды у неподвижной опоры.
- Сохраняет правильную осанку в положениях полуприсед, стоя, в движении, при выполнении упражнений в скольжении и лежании на воде;
- Умеет реагировать на сигналы «иди», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх;

Может проявлять самостоятельность и творчество при выполнении упражнений, в подвижных играх.

**К пятилетнему возрасту:**

- Ребенок может выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном);
- Умеет погружаться в воду и ориентироваться в ней;
- Может принять горизонтальное положение на воде;
- Может передвигаться при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, на спине;
- Умеет соблюдать дистанцию во время передвижений в воде;
- Умеет выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- Понимает, что результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники;
- Дети узнают основные требования к технике плавательных движений. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями;
- Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх в воде.
- Узнают о ритмических движениях, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом.
- Дети узнают новые пособия для плавания (разные виды мячей, обручей, резину и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами.
- Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств и плавательных умений.

**К шестилетнему возрасту:**

- Ребенок лежит на воде предложенными способами (на груди, спине);
- Выполняет стрелочку на груди;
- Умеет проплывать 6 м способом кроль на груди в полной координации на задержке дыхания;
- Умеет проплывать 6 м при помощи движений ног способом кроль на спине (с плав.предметами);
- Соблюдает правила подвижных и спортивных игр;
- Знает различные способы выбора ведущего;

**К семилетнему возрасту:**

- Ребенок лежит на воде на спине расслаблено длительный период;
- Выполняет стрелочку на груди;
- Умеет проплывать 6 м способом кроль на груди в полной координации в сочетании с дыханием;
- Умеет проплывать 6 м способом кроль на спине в полной координации;
- Знает правила безопасности на воде;
- Соблюдает правила подвижных и спортивных игр;
- Может самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры на воде.

**Результаты освоения Программы младший возраст (2-3 года)**

- *Передвижения* (ходьба в определенном направлении, вокруг чаши бассейна; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны; догонять, убежать; передвигаться прыжками на двух ногах).

- *Выдохи* (выполнять длинный выдох на поверхность воды после большого/глубокого вдоха).

### **Результаты освоения Программы младший возраст (3-4 года)**

- *Передвижения в воде* (ходьба в определенном направлении, вдоль бортика; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны; догонять, убежать; передвигаться прыжками на двух ногах).
- *Погружения* (опускание подбородка, носа, лица в воду; подлезание под плавающим предметом).
- *Специальные упражнения* (лежание на поверхности воды, держась за бортик, с плавательными предметами (на груди); лежание на поверхности воды, с плавательными предметами и поддержкой инструктора (на спине)).

### **Результаты освоения Программы средний возраст (4-5 лет)**

- *Передвижения в воде* (ходьба и бег в воде с различным положением рук, ходьба и бег в воде с движениями рук, кружиться в обе стороны, подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе – ноги врозь; прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед).
- *Погружения* (с открыванием глаз под водой; с доставанием предметов со дна бассейна; ныряния в обруч).
- *Специальные упражнения* (скольжение на груди без плав. предметов; скольжение на спине с плав. предметом; плавание при помощи движений ног способом кроль на груди).

### **Результаты освоения Программы старший возраст (5-6 лет)**

- *Скольжения* (лежание на воде предложенными способами (на груди, спине); стрелочка на груди).
- *Выдохи в воду*.
- *Специальные упражнения* (плавание способом кроль на груди в полной координации на задержке дыхания; плавание при помощи движений ног способом кроль на спине (с плав.предметами)).

### **Результаты освоения Программы подготовительных групп (6-7 лет)**

- *Скольжения* (лежание на воде на спине расслабляющего характера; стрелочка на груди и на спине).
- *Выдохи в воду (вдох в сторону)*.
- *Специальные упражнения* (плавание способом кроль на груди в полной координации в сочетании с дыханием; плавание способом кроль на спине в полной координации).

### **Система оценки результатов освоения Программы**

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не

являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач: 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 2) оптимизации работы с группой детей.

**Система процедуры отслеживания и оценки результатов развития  
плавательных умений детей всех групп**

| <b>Объект мониторинга</b>                                                                              | <b>Формы и методы мониторинга</b> | <b>Периодичность проведения мониторинга</b> | <b>Длительность проведения мониторинга</b> | <b>Сроки проведения мониторинга</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Индивидуальные достижения детей в образовательной области:<br/>«Физическое развитие» (плавание)</b> | - Наблюдение                      | 2 раза в год                                | 1-2 недели в каждой группе                 | Октябрь,<br>Май                     |

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательных областях**

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**«Социально-коммуникативное развитие»:** создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного и плавательного инвентаря и оборудования.

**«Познавательное развитие»:** активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей, пересчет досок для плавания), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых); обогащать знания о двигательных режимах, водных видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение, положение тела, движение в воде. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**«Речевое развитие»:** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности на суше, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой и плаванием; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок и потешек. Обогащать активный словарь на занятиях плаванием (команды, построения).

**«Художественно-эстетическое развитие»:** привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления помещения бассейна; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку в воде; проведение в бассейне спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Образовательная область «Физическое развитие» интегрирует с другими образовательными областями как их содержательная часть, разновидность наглядного метода; как средство оптимизации образовательного процесса; как средство обогащения образовательного процесса; как средство организации образовательного процесса. В этом плане возможности интеграции других образовательных областей с образовательной областью «Физическое развитие» несомненны.

Планирование основывается на комплексно-тематическом принципе, в соответствии с которым реализация содержания образовательной области осуществляется в соответствии с определённой темой.

#### Содержание образовательной области физическая культура

##### Цели и задачи психолого-педагогической работы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение *целей* формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических *задач*:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

##### Содержание образовательной области «Физическое развитие»

I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

- Общеразвивающие упражнения.
- Плавательные подводящие упражнения. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

##### II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей

- Овладение основными плавательными видами движений: раздельное плавание, выдох, лежа, скольжения.
- Совершенствование и автоматизация основных плавательных видов движений.
- Выполнение имитационных движений.
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение.

III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивающие подвижные игры.
- Подвижные игры с правилами и сигналами.
- Ориентировка в пространстве.
- Движение под музыку.
- Танцевальные упражнения.

#### 2.1.1. Задачи психолого-педагогической работы по физическому воспитанию и развитию:

- Для детей младшего дошкольного возраста (от 2 до 3 лет): обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.

Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.

Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.

Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща,

придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Развивать желание играть вместе с педагогом в простые подвижные игры с простым содержанием и несложными движениями, передавая образно-игровые действия персонажей (котик, птички, собачка, мишка, зайка, петушок, цыплятки и др.)

- **Для детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет):** развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
- **Для детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет):** Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений и плавания для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
- **Для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет):** Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать

сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале, спортивной площадке и бассейне.

- **Для детей подготовительного возраста (от 6 до 7 лет):** расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур и плавания. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

### **Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

- ☐ непрерывная образовательная деятельность;
- ☐ развивающая игровая деятельность;
- ☐ игры малой подвижности и игровые упражнения;
- ☐ развлечения, досуги, дни здоровья;
- ☐ игровые беседы с элементами движений;
- ☐ закаливающие процедуры;
- ☐ чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;

### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

- ☐ непрерывная образовательная деятельность;
- ☐ развивающая игровая деятельность;
- ☐ подвижные игры;
- ☐ спортивные игры и упражнения;
- ☐ спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- ☐ игровые беседы с элементами движений;
- ☐ закаливающие процедуры;
- ☐ чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;

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

- ☐ непрерывная образовательная деятельность;
- ☐ развивающая игровая деятельность;
- ☐ подвижные игры;
- ☐ спортивные игры и упражнения;
- ☐ спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- ☐ игровые беседы с элементами движений;
- ☐ закаливающие процедуры;

- ☐ чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;

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

- ☐ непрерывная образовательная деятельность;
- ☐ развивающая игровая деятельность;
- ☐ подвижные игры;
- ☐ спортивные игры и упражнения;
- ☐ спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- ☐ игровые беседы с элементами движений;
- ☐ разные виды гимнастик;
- ☐ закаливающие процедуры;
- ☐ физкультминутки, динамические паузы.

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

- ☐ непрерывная образовательная деятельность;
- ☐ развивающая игровая деятельность;
- ☐ подвижные игры;
- ☐ спортивные игры и упражнения;
- ☐ спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- ☐ игровые беседы с элементами движений;
- ☐ разные виды гимнастик;
- ☐ закаливающие процедуры;
- ☐ физкультминутки, динамические паузы;
- ☐ чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- ☐ двигательная активность в течение дня

Подбор форм, способов, методов и средств реализации Программы осуществляется исходя из вида занятия в бассейне (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

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

Образовательная область «Физическое развитие», интегрируя с другими образовательными областями, имеет свою специфику, которая заключается в том, что она является важнейшим компонентом целостного развития духовных и **физических** сил и способностей личности ребенка.

Освоение детьми разного опыта общения и групповое взаимодействие с взрослыми и сверстниками, дают необходимую педагогическую поддержку, сотрудничество, общий душевный настрой (забота) взрослого и ребенка, взаимное доверие, озабоченность общим делом (интересом). В культурных практиках инструктором создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Основными культурными практиками, осваиваемыми дошкольниками в рамках образовательной области «Физическая культура» (плавание), являются:

✓ Игра (сюжетная, игра с правилами, досуговые игры, совместные игры инструктора ФК и детей, самостоятельные игры детей во время свободного плавания). Культуро-формирующее свойство игры связано с тем, что она способствует переводу

основных жизненных координат ребенка в систему координат детского коллектива и согласует каждую из них, не уничтожая ее своеобразия, с координатами взрослого мира и общечеловеческой культуры. Она отражает противоречия и единство пространства и времени бытия ребенка и взрослого в коллективно распределенной (образовательной - взрослого и самостоятельной - ребенка) деятельности.

✓ Творческая деятельность (музыкально-театральная деятельность в бассейне, аквааэробика, музыкально- танцевальные композиции на воде). Творческая деятельность предоставляет детям условия для использования и применения знаний и умений. Творческие занятия приобщают ребёнка ко всему прекрасному, развивают воображение и являются действенным способом познания мира. В процессе творческой деятельности ребёнку постепенно прививаются разные качества характера: трудолюбие, наблюдательность, усидчивость, повышается его интеллект. Занятия творчеством развивают эстетическое восприятие, память, мышление, мелкую моторику рук, зрительно-моторную координацию и помогают познать окружающий мир в деталях.

✓ Познавательно-исследовательская деятельность во всех её проявлениях (проектная деятельность, опыты, экспериментирования, путешествия по карте). Деятельность, имеющая огромный развивающий потенциал, потому что она дает детям реальные представления о различных сторонах изучаемого объекта, о его взаимоотношениях с другими объектами и средой обитания.

✓ Результативные физические, плавательные упражнения.

✓ Детский досуг в бассейне. Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность носит общественно полезный характер и организуется как хозяйственно-бытовой труд и труд в природе.

✓ Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта. Они носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольного возраста, в решении которой они принимают непосредственное участие.

✓ Межвозрастное общение. Наряду с работой по формированию и поддержанию доброжелательных отношений между сверстниками, детей следует учить строить отношения с младшими детьми, что способствует формированию у всех участников нового опыта доброжелательных отношений; поможет обогатить образ «я» старших детей представлениями о себе как о помощнике и защитнике слабых. Цель межвозрастного общения – формирование положительных эмоций у детей обеих групп и создание отношения к подобному общению как к интересному и приятному событию.

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

Самостоятельная деятельность крайне важна в развитии ребенка. Она имеет принципиальное значение для формирования полноценной личности с высокой самооценкой и самоуважением. Чем полнее ребенок реализовал потребность в самостоятельных действиях, тем сильнее в свое время у него возникает потребность во взаимодействии с другими. Признаками проявления самостоятельности являются внимание и заинтересованность ребенка в определенной деятельности и умение переносить усвоенное в собственную новую деятельность.

Организуя самостоятельную деятельность детей в бассейне, инструктор особое значение придаёт формированию доброжелательных отношений между ними.

### **Формы организации самостоятельной деятельности:**

1. Свободное плавание - свободная деятельность воспитанников в воде в условиях созданной педагогом предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
2. Организованная инструктором деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим и др.).

Главным принципом самостоятельной деятельности является поддержка **инициативы** детей в различных видах деятельности. Необходимо стремиться к поддержке разнообразия детства, сохранению уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека (п. 1.2. ФГОС ДО).

Необходимым условием развития инициативного поведения ребенка, позитивной свободы и самостоятельности является воспитание на принципах любви, понимания, терпимости и упорядоченности деятельности.

Инициативный ребенок должен уметь реализовать свою деятельность творчески, проявлять познавательную активность. Развитие творчества зависит от уровня развития когнитивной сферы, уровня развития творческой инициативы, произвольности деятельности и поведения, свободы деятельности, предоставляемой ребенку, а также широты его ориентировки в окружающем мире и его осведомленности.

Для инициативной личности характерно:

- произвольность поведения;
- самостоятельность;
- развитая эмоционально волевая сфера;
- инициатива в различных видах деятельности;
- стремление к самореализации;
- общительность;
- творческий подход к деятельности;
- высокий уровень умственных способностей;
- познавательная активность.

Инициативная личность развивается в деятельности. А так как ведущая деятельность дошкольного возраста - игра, то, чем выше уровень развития творческой инициативы, тем разнообразнее игровая деятельность.

### **Способы развития инициативности:**

1. Давать простые задания, поручения (снимать страх "не справлюсь", создание ситуаций успеха), развивать у детей инициативу.
2. Давать задания интересные или такие, в которых у ребенка есть личный интерес что-то делать.
3. Поддерживать инициативы (научить адекватно реагировать на собственные ошибки).

**Социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения дошкольного образования:**

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности: игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности и др.;
- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

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

**Взаимодействие взрослых с детьми**

| <b>Степень подвижности</b> | <b>Характеристика ребенка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Рекомендации к взаимодействию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Высокая</b>             | Дети этой группы находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают, чаще всего, бег и прыжки. Движения их быстры, часто, как кажется, бесцельны. Из-за высокой интенсивности, они, как бы, не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями. Поэтому дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. | Руководство заключается в интенсивности движений, а не в снижении двигательной активности. Пусть по времени дети двигаются как можно больше. Важно разнообразить состав движений, включая такие, которые требуют точности, сосредоточенности, внимания. Детей специально нужно учить точным движениям: метанию в цель, ловле мяча. |
| <b>Высокая</b>             | Они с трудом засыпают. Спят беспокойно, отличаются крикливостью, несдержанностью, агрессивностью. Высокая двигательная активность быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости.                                                                                                                                          | Особенно полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии являются особым регулирующим приемом для внесения осмысленности в двигательную активность.                                                                                                                                           |
| <b>Средняя</b>             | Поведение детей плавное, спокойное. Подвижность их равномерна в течение всего дня. Движения их обычно развиты, уверенные и четкие. При хороших условиях они самостоятельно активны.                                                                                                                                                                                                                              | Двигательная активность саморегулируема, не требует особого внимания взрослых.                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Низкая (малая) | <p>Таких детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую активности действий.</p> <p>Эти дети робки в общении, не уверены в себе. Не любят игры в движении. Малая подвижность объясняется, как правило, их нездоровьем, неблагоприятным психологическим климатом, отсутствием условий для движения, слабыми двигательными умениями.</p> | <p>Следует воспитывать интерес к движениям, потребностью в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию основных движений, движений отличающихся особой интенсивностью: бег, прыжки. Необходимо вовлекать детей в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня.</p> <p>Она должна быть интересной и непринужденной для ребенка.</p> <p>Надо обеспечить условия для разнообразных движений в различных видах деятельности: физкультурной, игровой, трудовой.</p> |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Взаимодействие ИФК с родителями**

Семья играет главную роль в жизни ребёнка. Важность семейного воспитания в процессе развития детей определяет важность взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. Главной должна стать атмосфера добра, доверия и взаимопонимания между педагогами и родителями.

Работа с родителями - одно из важнейших направлений в работе, по созданию благоприятных условий для развития плавательных умений детей дошкольного возраста.

Ориентация на индивидуальность ребенка требует тесной взаимосвязи между детским садом и семьей, и предполагает активное участие родителей в педагогическом процессе.

Очевидно, что именно помощь родителей обязательна и чрезвычайно ценна. Потому что, во-первых, родительское мнение наиболее авторитетно для ребенка и, во-вторых, только у родителей есть возможность ежедневно закреплять формируемые умения в процессе живого, непосредственного общения со своим малышом.

Чтобы убедить родителей в необходимости активного участия в процессе формирования плавательных умений детей можно использовать такие формы работы:

- ☐ выступления на родительских собраниях;
- ☐ индивидуальное консультирование;
- ☐ занятия – практикумы (занятия предусматривают участие воспитателей, специалистов, совместную работу с детьми);
- ☐ проведение открытых занятий.

В процессе работы с родителями можно использовать вспомогательные средства. Совместно с воспитателями организовывать специальные «физкультурные уголки», информационные стенды, тематические выставки книг. В «родительском уголке» размещать полезную информацию, которую пришедшие за малышами родители имеют возможность изучить, пока их дети одеваются. В качестве информационного материала размещать статьи специалистов, взятые из разных журналов, книг, конкретные советы, актуальные для родителей. В течение года в детском саду проводить «День открытых дверей» для родителей.

Задача инструктора физической культуры – раскрыть перед родителями важные стороны физического развития ребёнка на каждой возрастной ступени дошкольного детства, заинтересовать, увлечь процессом развития гармоничного становления личности.

### **Основные направления взаимодействия с семьей:**

обеспечение комфортной адаптации ребёнка и его семьи к условиям детского сада;  
 формирование здоровья детей (родителями совместно с педагогами групп и специалистами), построение индивидуальных программ укрепления здоровья ребенка;  
 установление контакта с родителями и согласование с ними целей и ценностей образовательной деятельности;  
 обеспечение постоянной содержательной информации о жизни детей в детском саду (в группе детского сада);  
 предоставление родителям возможности повысить педагогическую компетентность, узнать больше о возрастных особенностях детей, об особенностях развития ребёнка в дошкольном возрасте;  
 создание ситуации приятного совместного досуга с участием семей детей;  
 создание условий для реализации творческого потенциала семьи в организации жизни детей в детском саду.

Формы взаимодействия с семьей.

1.Массовые.

- Совместные мероприятия педагогов и родителей.

-Родительские собрания.

-Консультации.

-Вечера для родителей.

2.Индивидуальные.

-Индивидуальные беседы.

3.Наглядно- информационные.

-Информационно просветительская работа.

Ознакомление родителей с особенностью дошкольной образовательной организацией.

### **Перспективный план работы с родителями**

| <b>Месяц</b>               | <b>Темы</b>                                        | <b>Группы</b>    | <b>Формы работы</b>             |
|----------------------------|----------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|
| <b>Сентябрь<br/>2024г.</b> | «Форма для занятий плаванием», «Важность плавания» | Все группы       | Беседа на родительском собрании |
| <b>Ноябрь<br/>2024г.</b>   | «Философия воды»                                   | Все группы       | Выставка детских фотографий     |
| <b>Апрель<br/>2025</b>     | День открытых дверей                               | Подготовительная | Открытое занятие                |

### **2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с сотрудниками**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### **Взаимодействие ИФК с медицинскими работниками**

Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении НОД требует, чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце года 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.

Врач совместно с медсестрой ДОУ решает вопрос о допуске детей к занятиям плаванием с учетом их здоровья и индивидуальных особенностей.

Медсестра выполняет следующие обязанности:

- ✓ в соответствии с заключением врача освобождает детей от занятий плаванием после перенесенных заболеваний;
- ✓ дает рекомендации инструктору ФК по обеспечению щадящего режима и индивидуальных физических нагрузок для детей с отклонениями в состоянии здоровья, часто болеющих и др.;
- ✓ при инфекционных заболеваниях запрещает посещение бассейна детьми карантинных групп до окончания срока карантина;
- ✓ перед каждым посещением бассейна, медсестра осматривает детей и освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие и имеет начальные признаки заболевания. Дети с кожно-аллергическими заболеваниями, экземой, другими кожными болезнями к занятиям плаванием не допускаются. Разрешение на посещение ими бассейна дает дерматолог.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности так же являются:

- ✓ профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- ✓ предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности;
- ✓ профилактика сезонных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ);
- ✓ прохождение инструктажа по своевременному оказанию первой помощи.

### **Взаимодействие ИФК с воспитателями**

Воспитатель осуществляет в основном всю педагогическую работу в детском саду. Педагогу – воспитателю важно не только понимать и любить физическую культуру, самое существенное – уметь применить свой опыт в воспитании детей.

Воспитывая ребёнка средствами физической культуры, педагог должен понимать её значение для всестороннего развития личности и быть её активным проводником в жизнь детей. Очень хорошо, когда дети в свободное время играют в подвижные игры, выполняют игровые упражнения. А направлять процесс физического развития в нужное русло может лишь тот, кто неотрывно работает с детьми, а именно – воспитатель. В детском саду работу по повышению уровня физических качеств, развитию плавательных умений ведёт инструктор по физической культуре.

Перед занятием в бассейне воспитатель прослеживает готовность спортивных принадлежностей, чтобы дети своевременно были переодеты и у них ничего не

находилось лишнего в руках и во рту. Помощник воспитателя помогает приводить и отводить детей, мыть их в душе, вытирать, просушивать волосы.

### **Взаимодействие ИФК с музыкальным руководителем**

Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Совместная разработка и проведение различных праздников, игровых занятий, развлечений в воде.

### **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Материально – техническое обеспечение**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, занятий плаванием и спортивных развлечений на воде необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

| <b>Техника, инвентарь</b>               |
|-----------------------------------------|
| Музыкальный центр                       |
| Аудиозаписи                             |
| Массажные коврики                       |
| Термометр комнатный                     |
| Термометр для воды                      |
| Секундомер                              |
| Судейский свисток                       |
| Гимнастические обручи                   |
| Плавательные доски разных цветов        |
| Резиновые надувные круги                |
| Надувные нарукавники                    |
| Плавающие игрушки                       |
| Тонущие игрушки                         |
| Надувные резиновые мячи разных размеров |
| Нудлы                                   |
| Надувные жилеты                         |
| Досочки для плавания на руках           |

#### **3.2. Программно-методическое обеспечение**

1. Анохина И.А., Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2010.
2. Белая К.Ю., Формирование основ безопасности у дошкольников (2-7 лет), «Мозаика синтез»,2015.
3. Борисова М. М., Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет), «Мозаика синтез»,2015.
4. Булгакова Н.Ж., Плавание. – Физкультура и спорт, 2009.
5. Васильева М.А., Гербовой В.В., Комарова Т.С., Анисимова Т.Г., Физическое воспитание детей 2-7 лет: Развернутое перспективное планирование., «Учитель», 2012.
6. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.. «От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.

7. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
8. Гаврючина Л.В., Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие, «Сфера», 2014.
9. Губанова Н. Ф., Игровая деятельность в детском саду (2-7 лет), «Мозаика синтез», 2015.
10. Еремеева Л.Ф., Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
11. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года), «Мозаика синтез», 2015
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет), «Мозаика синтез», 2015
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет), «Мозаика синтез», 2015
14. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет, «Мозаика синтез», 2015
15. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие/ И.В. Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011
16. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие / Под.ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

### 3.3. Планирование образовательной деятельности в области «Физическое развитие» (плавание)

На разделе образовательной области «Физическое развитие» строится система физкультурно- оздоровительной работы (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), в которой отражается целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, рассчитанная на длительный срок.

Образовательная деятельность в области «Физическое развитие» (плавание) является частью физкультурно- оздоровительной работы.

#### Расписание НОД в бассейне

| День недели        | Время проведения | Группа                               |
|--------------------|------------------|--------------------------------------|
| <b>Понедельник</b> | 9:00 - 9:30      | подготовительная гр. «Фантазеры» (1) |
|                    | 9:40-10:10       | подготовительная гр. «Фантазеры» (2) |
|                    | 11:00 - 11:15    | 2я младшая группа «Топотушки» (1)    |
|                    | 11:25 - 11:40    | 2я младшая группа «Топотушки» (2)    |
| <b>Вторник</b>     | 9:00- 9:30       | подготовительная гр. «Мечтатели» (1) |
|                    | 9:40 - 10:10     | подготовительная гр. «Мечтатели» (2) |
| <b>Среда</b>       | 9:00 - 9:25      | старшая группа «Крепыши» (1)         |
|                    | 9:35 - 10:00     | старшая группа «Крепыши» (2)         |
|                    | 11:00 - 11:25    | старшая группа «Звездочки» (1)       |
|                    | 11:35 - 12:00    | старшая группа «Звездочки» (2)       |
| <b>Четверг</b>     | 9:00 - 9:10      | 1я младшая группа «Непоседы» (1)     |
|                    | 9:20 - 9:30      | 1я младшая группа «Непоседы» (2)     |

|                |               |                                   |
|----------------|---------------|-----------------------------------|
|                | 11:00 - 11:30 | подготовительная гр. «Знайки» (1) |
|                | 11:40 - 12:10 | подготовительная гр. «Знайки» (2) |
| <b>Пятница</b> | 11:00 - 11:20 | средняя группа «Карамельки» (1)   |
|                | 11:30 - 11:50 | средняя группа «Карамельки» (2)   |

### Организация двигательного режима в группах

| Формы организации                                       | 1я младшая группа                       | 2я младшая группа             | Средняя группа             | Старшая группа             | Подготовительная группа    |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Непосредственно образовательная деятельность в зале     | 2 раза в неделю (10-15 минут)           | 2 раза в неделю (10-15 минут) | 2 раза в неделю (20 минут) | 2 раза в неделю (25 минут) | 2 раза в неделю (30 минут) |
| Утренняя гимнастика                                     | 5 минут                                 | 10 минут                      | 10 минут                   | 10 минут                   | 10 минут                   |
| Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке  | 6-8 минут                               | 8-10 минут                    | 10-12 минут                | 12 минут                   | 15 минут                   |
| Гимнастика после дневного сна                           |                                         | 5-10 минут                    |                            |                            |                            |
| Непосредственно образовательная деятельность в бассейне | 1 раз в неделю (10 минут) – только суша | 1 раз в неделю (15 минут)     | 1 раз в неделю (20 минут)  | 1 раз в неделю (25 минут)  | 1 раз в неделю (30 минут)  |
| Спортивные развлечения, досуги.                         | 10 минут 1 раз в месяц                  | 20 минут 1 раз в месяц        | 30 минут 1 раз в месяц     | 30 минут 1 раз в месяц     | 30 минут 1 раз в месяц     |

### Режим двигательной активности

Режим двигательной активности составлен на основании постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации N 28 от 28.09.2020 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 " Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучение, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

### Первая младшая группа ( от 2 до 3 лет)

| Форма организации двигательной деятельности                   | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---------------------------------------------------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|
| Утренняя гимнастика (частично регламентированная двигательная | 5           | 5       | 5     | 5       | 5       |

|                                                                                    |               |        |        |        |        |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
| деятельность)                                                                      |               |        |        |        |        |
| Физкультурные занятия (регламентированная деятельность)                            | 10            | -      | 10     | -      | -      |
| Физкультурные занятия (помещение бассейна)                                         | -             | -      | -      | 10     | -      |
| Музыкальные занятия (регламентированная деятельность)                              | -             | 10     | -      | -      | 10     |
| Подвижные игры и упражнения на прогулке (частично регламентированная деятельность) | 10            | 10     | 10     | 10     | 10     |
| Самостоятельная двигательная активность:                                           |               |        |        |        |        |
| На прогулке                                                                        | 12            | 12     | 12     | 12     | 12     |
| В группе                                                                           | 10            | 10     | 10     | 10     | 10     |
| Физкультурные минутки                                                              | 3             | 3      | 3      | 3      | 3      |
| <b>Итого за день</b>                                                               | 50 мин        | 50 мин | 50 мин | 50 мин | 50 мин |
| <b>Итого за неделю</b>                                                             | 4 часа 10 мин |        |        |        |        |

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

| <b>Форма организации двигательной деятельности</b>                          | <b>Понедельник</b> | <b>Вторник</b> | <b>Среда</b> | <b>Четверг</b> | <b>Пятница</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| Утренняя гимнастика (частично регламентированная двигательная деятельность) | 10                 | 10             | 10           | 10             | 10             |
| Физкультурные занятия (регламентированная деятельность)                     | 15                 | -              | 15           | -              | -              |
| Физкультурные занятия (плавание)                                            | -                  | -              | -            | 15             | -              |
| Музыкальные занятия (регламентированная деятельность)                       | -                  | 15             | -            | -              | 15             |
| Подвижные игры и упражнения на прогулке (частично                           | 15                 | 15             | 15           | 15             | 15             |

|                                          |                |              |              |              |              |
|------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| регламентированная деятельность)         |                |              |              |              |              |
| Самостоятельная двигательная активность: |                |              |              |              |              |
| На прогулке                              | 15             | 13           | 13           | 15           | 15           |
| В группе                                 | 12             | 12           | 12           | 12           | 12           |
| Физкультурные минутки                    | 3              | 3            | 3            | 3            | 3            |
| <b>Итого за день</b>                     | 1 час 10 мин   | 1 час 08 мин | 1 час 08 мин | 1 час 10 мин | 1 час 10 мин |
| <b>Итого за неделю</b>                   | 5 часов 46 мин |              |              |              |              |

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

| <b>Форма организации двигательной деятельности</b>                                 | <b>Понедельник</b> | <b>Вторник</b> | <b>Среда</b> | <b>Четверг</b> | <b>Пятница</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| Утренняя гимнастика (частично регламентированная двигательная деятельность)        | 10                 | 10             | 10           | 10             | 10             |
| Физкультурные занятия (регламентированная деятельность)                            | (20)               | 20             | (20)         | -              | 20             |
| Физкультурные занятия (плавание)                                                   | (20)               | -              | 20           | -              | (20)           |
| Музыкальные занятия (регламентированная деятельность)                              | 20                 | (20)           | -            | 20             | (20)           |
| Подвижные игры и упражнения на прогулке (частично регламентированная деятельность) | 10                 | 15             | 15           | 10             | 15             |
| Самостоятельная двигательная активность:                                           |                    |                |              |                |                |
| На прогулке                                                                        | 15                 | 15             | 15           | 15             | 15             |
| В группе                                                                           | 13                 | 13             | 13           | 13             | 13             |
| Физкультурные минутки                                                              | 3                  | 3              | 3            | 3              | 3              |
| <b>Итого за день</b>                                                               | 1 час 11 мин       | 1 час 16 мин   | 1 час 16 мин | 1 час 11 мин   | 1 час 16 мин   |
| <b>Итого за неделю</b>                                                             | 6 часов 10 мин     |                |              |                |                |

**Старшая группа ( от 5 до 6 лет)**

| <b>Форма организации двигательной деятельности</b>                                 | <b>Понедельник</b> | <b>Вторник</b> | <b>Среда</b> | <b>Четверг</b> | <b>Пятница</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| Утренняя гимнастика (частично регламентированная двигательная деятельность)        | 10                 | 10             | 10           | 10             | 10             |
| Физкультурные занятия (регламентированная деятельность)                            | 25                 | -              | 25           | -              | -              |
| Физкультурные занятия (плавание)                                                   | -                  | -              | -            | 25             | -              |
| Музыкальные занятия (регламентированная деятельность)                              | -                  | 25             | -            | -              | 25             |
| Подвижные игры и упражнения на прогулке (частично регламентированная деятельность) | 20                 | 15             | 20           | 20             | 20             |
| Самостоятельная двигательная активность:                                           |                    |                |              |                |                |
| На прогулке                                                                        | 15                 | 15             | 15           | 15             | 15             |
| В группе                                                                           | 15                 | 10             | 15           | 15             | 15             |
| Физкультурные минутки                                                              | 3                  | 3              | 3            | 3              | 3              |
| <b>Итого за день</b>                                                               | 1 час 28 мин       | 1 час 18 мин   | 1 час 28 мин | 1 час 28 мин   | 1 час 28 мин   |
| <b>Итого за неделю</b>                                                             | 7 часов 10 мин     |                |              |                |                |

**Подготовительная группа ( от 6 до 7 лет)**

| <b>Форма организации двигательной деятельности</b>                          | <b>Понедельник</b> | <b>Вторник</b> | <b>Среда</b> | <b>Четверг</b> | <b>Пятница</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| Утренняя гимнастика (частично регламентированная двигательная деятельность) | 10                 | 10             | 10           | 10             | 10             |
| Физкультурные занятия                                                       | 30                 | (30)           | 30           | -              | (30)           |

|                                                                                    |                |              |              |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| (регламентированная деятельность)                                                  |                |              |              |              |              |
| Физкультурные занятия (плавание)                                                   | (30)           | -            | -            | 30           | -            |
| Музыкальные занятия (регламентированная деятельность)                              | (30)           | 30           | -            | (30)         | 30           |
| Подвижные игры и упражнения на прогулке (частично регламентированная деятельность) | 20             | 22           | 20           | 22           | 20           |
| Самостоятельная двигательная активность:<br>На прогулке<br>В группе                | 20<br>10       | 20<br>10     | 20<br>10     | 20<br>10     | 20<br>10     |
| Физкультурные минутки                                                              | 3              | 3            | 3            | 3            | 3            |
| <b>Итого за день</b>                                                               | 1 час 33 мин   | 1 час 35 мин | 1 час 33 мин | 1 час 35 мин | 1 час 33 мин |
| <b>Итого за неделю</b>                                                             | 7 часов 40 мин |              |              |              |              |

**Общее количество часов непрерывной образовательной деятельности области  
«Физическое развитие» (плавание) в неделю, год (в минутах)**

| Группы                                                                  | Количество минут | Количество раз в неделю | Всего НОД в год | Всего НОД в год (в минутах) |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------------|
| Группа младшего дошкольного возраста (дети от 2 до 3 лет). Только суша. | 10               | 1                       | 32              | 320                         |
| Группа младшего дошкольного возраста (дети от 3 до 4 лет)               | 15               | 1                       | 32              | 480                         |
| Группа среднего дошкольного возраста (дети от 4 до 5 лет)               | 20               | 1                       | 32              | 640                         |
| Группа старшего дошкольного возраста (дети от 5 до 6 лет)               | 25               | 1                       | 32              | 800                         |
| Группа подготовительного дошкольного возраста (дети от 6 до 7 лет)      | 30               | 1                       | 32              | 960                         |
| <b>Общее количество недель</b>                                          | <b>32 недели</b> |                         |                 |                             |

### Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в день

| Возрастная группа       | I половина дня              | II половина дня       | Весь день                   |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Первая младшая группа   | не превышает 20 минут       | не превышает 10 минут | не превышает 20 минут       |
| Вторая младшая группа   | не превышает 30 минут       | не превышает 15 минут | не превышает 30 минут       |
| Средняя группа          | не превышает 40 минут       | не превышает 20 минут | не превышает 40 минут       |
| Старшая группа          | не превышает 1 час 15 минут | не превышает 25 минут | не превышает 1 час 15 минут |
| Подготовительная группа | Не превышает 1ч 30 мин      | Не превышает 30 минут | Не превышает 1ч 30 мин      |

### Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников групп (НОД по физическому развитию)

| Группы           | Продолжительность одного занятия по физическому развитию | Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю |
|------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1я младшая       | 10 мин                                                   | 3                                                                   |
| 2я младшая       | 15 мин                                                   | 3                                                                   |
| средняя          | 20 мин                                                   | 3                                                                   |
| старшая          | 25 мин                                                   | 3                                                                   |
| подготовительная | 30 мин                                                   | 3                                                                   |

В группах раннего возраста допускается проводить одно занятие в первую и одно занятие во вторую половину дня. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Максимально допустимое количество занятий в первой половине дня в младших и средних группах не превышает 2-х, а в старшей и подготовительной 3-х занятий. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводится физкультурная минутка, включающая упражнения на профилактику зрения, общей и мелкой моторики, снятие мышечной усталости. В теплое время года максимальное число занятий проводится на участке во время прогулки.

Образовательная деятельность, требующая повышенной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия.

Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет организуется не менее 3-х раз в неделю (в спортивном зале- 2 раза). В связи с имеющимися в ГБДОУ условиями, с целью оздоровления детей третий период непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию в дошкольных группах (2-7 лет) реализуется через организацию игровой деятельности по физическому воспитанию на улице или в бассейне.

В соответствии с годовым календарным графиком в середине учебного года (январь) для детей дошкольного возраста организуются недельные каникулы.

### Учебно- календарный график НОД в бассейне на 2024/2025 уч.год

#### Первая младшая группа

| Неделя<br>месяц | I                                                                                                                                         | II                                                                                                                                                                                                      | III                                                                                                        | IV                                                                                                          |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> | Познакомить детей со всеми помещениями бассейна, правилами поведения в бассейне. Вызвать у детей интерес к занятиям в помещении бассейна. | Напомнить детям о правилах поведения в бассейне, познакомить с техникой безопасного передвижения вокруг бассейна. Вызвать у детей интерес к занятиям в помещении бассейна. Ознакомить с комплексом ОРУ. | Повторить технику безопасности в помещении бассейна. Выполнить комплекс ОРУ под музыку.                    | Повторить правила поведения в помещении бассейна и технику безопасности. Закрепить комплекс ОРУ под музыку. |
| <b>Октябрь</b>  | Познакомить детей со свойствами воды. Провести диагностику.                                                                               | Продолжить знакомить детей со свойствами воды. Продолжить проведение диагностики.                                                                                                                       | Повторить св-ва воды и правила безопасности во всех помещениях бассейна.                                   | Закрепить знания о св-вах воды и правилах безопасности во всех помещениях бассейна.                         |
| <b>Ноябрь</b>   | Учить построения и передвижения вокруг чаши бассейна.                                                                                     | Повторить построения и передвижения вокруг чаши бассейна.                                                                                                                                               | Закрепить построения и передвижения вокруг чаши бассейна.                                                  | Совершенствовать построения и передвижения вокруг чаши бассейна.                                            |
| <b>Декабрь</b>  | Учить выполнять комплекс игровых упр-ий под муз. сопровождение, самоконтролю.                                                             | Повторить выполнение комплекса игровых упр-ий под муз. сопровождение, обучение самоконтролю.                                                                                                            | Закрепить выполнение комплекса игровых упр-ий под муз. сопровождение, самоконтроль.                        | Совершенствовать выполнение комплекса игровых упр-ий под муз. сопровождение, самоконтроль.                  |
| <b>Январь</b>   | —                                                                                                                                         | Разучить комплекс дыхательных упражнений. Развивать мелкую моторику в играх малой подвижности.                                                                                                          | Повторить комплекс дыхательных упражнений. Продолжать развивать мелкую моторику в играх малой подвижности. | Закрепить комплекс дыхательных упражнений. Продолжать развивать мелкую моторику в играх малой подвижности.  |

|                |                                                                                               |                                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                       |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Февраль</b> | Учить расслаблению, повторить свойства воды. Разучить комплекс упражнений на растяжку.        | Повторить упражнения на расслабление. Закрепить знания о свойствах воды. Повторить комплекс упражнений на растяжку. | Закрепить упражнения на расслабление. Продолжать закреплять знания о свойствах воды. Закрепить комплекс упражнений на растяжку. | Совершенствовать комплекс упражнений на растяжку. Повторить комплекс дыхательных упражнений.                          |
| <b>Март</b>    | Учить выполнять комплекс игровых упр-ий под муз. сопровождение, самомассаж.                   | Повторить выполнение комплекса игровых упр-ий под муз. сопровождение, обучение самомассажу.                         | Закрепить выполнение комплекса игровых упр-ий под муз. сопровождение, самомассаж.                                               | Совершенствовать выполнение комплекса игровых упр-ий под муз. сопровождение, самомассаж.                              |
| <b>Апрель</b>  | Учить выполнять комплекс игровых и дыхательных упр-ий под муз. сопровождение.                 | Повторить выполнение комплекса игровых и дыхательных упр-ий под муз. сопровождение.                                 | Закрепить выполнение комплекса игровых и дыхательных упр-ий под муз. сопровождение.                                             | Совершенствовать выполнение комплекса игровых и дыхательных упр-ий под муз. сопровождение.                            |
| <b>Май</b>     | Учить выполнять комплекс пальчиковой гимнастики под муз. сопровождение. Провести диагностику. | Повторить выполнение комплекса пальчиковой гимнастики под муз. сопровождение. Продолжать проведение диагностики.    | Закрепить выполнение комплекса пальчиковой гимнастики под муз. сопровождение. Провести игры малой подвижности.                  | Совершенствовать выполнение комплекса пальчиковой гимнастики под муз. сопровождение. Провести игры малой подвижности. |

### Вторая младшая группа

| <b>Неделя</b>   | <b>I</b>                                                                                                     | <b>II</b>                                                                                                                                                               | <b>III</b>                                                     | <b>IV</b>                                                                                     |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>месяц</b>    |                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |                                                                |                                                                                               |
| <b>Сентябрь</b> | Познакомить детей с бассейном, правилами поведения в бассейне. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. | Напомнить детям о правилах поведения в бассейне, познакомить с техникой безопасности в воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. Ознакомить с комплексом ОРУ. | Повторить технику безопасности в воде. Выполнить комплекс ОРУ. | Повторить правила поведения в бассейне и технику безопасности в воде. Закрепить комплекс ОРУ. |

|                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Октябрь</b> | Учить организованно входить в воду. Познакомить детей со свойствами воды. Провести диагностику плавательных умений.                           | Повторить умение организованно входить в воду. Продолжить знакомить детей со свойствами воды. Продолжить проведение диагностики плавательных умений.                                       | Закрепить умение организованно входить в воду. Учить построениям в воде. Учить передвижениям в воде по дну бассейна у неподвижной опоры.                          | Совершенствовать умение организованно входить в воду. Повторить построения в воде. Повторить передвижения по дну бассейна у неподвижной опоры.            |
| <b>Ноябрь</b>  | Закрепить построения в воде. Закрепить передвижения по дну бассейна у неподвижной опоры. Учить преодолевать страх при попадании воды на лицо. | Совершенствовать построения в воде. Совершенствовать передвижения по дну бассейна у неподвижной опоры. Повторить упражнения направленные на преодоление страха при попадании воды на лицо. | Закрепить упражнения направленные на преодоление страха при попадании воды на лицо. Продолжать совершенствовать передвижения по дну бассейна у неподвижной опоры. | Совершенствовать упражнения направленные на преодоление страха при попадании воды на лицо. Учить передвигаться в воде по дну бассейна с подвижной опорой. |
| <b>Декабрь</b> | Повторить передвижения по дну бассейна с подвижной опорой. Учить плескаться.                                                                  | Закрепить передвижения по дну бассейна с подвижной опорой. Повторить умение плескаться.                                                                                                    | Совершенствовать передвижения по дну бассейна с подвижной опорой. Закрепить умение плескаться.                                                                    | Продолжать совершенствовать передвижения по дну бассейна с подвижной опорой. Совершенствовать умение плескаться.                                          |
| <b>Январь</b>  | —                                                                                                                                             | Учить передвигаться в воде по дну бассейна без опоры. Начать учить опускать лицо в воду.                                                                                                   | Повторить передвижения в воде по дну бассейна без опоры. Продолжить учить опускать лицо в воду.                                                                   | Закрепить передвижения в воде по дну бассейна без опоры. Повторить умение опускать лицо в воду.                                                           |
| <b>Февраль</b> | Закрепить умение опускать лицо в воду. Совершенствовать                                                                                       | Совершенствовать умение пускать лицо в воду. Упражнять в передвижениях в                                                                                                                   | Продолжить совершенствовать умение пускать лицо в воду. Продолжить                                                                                                | Учить погружаться в воду с головой у неподвижной опоры. Начать                                                                                            |

|               |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | ать<br>передвижения в<br>воде по дну<br>бассейна без<br>опоры.                                                                                                          | воде по дну<br>бассейна<br>различными<br>способами.                                                                                                                                                                                     | упражнять в<br>передвижениях в<br>воде по дну<br>бассейна<br>различными<br>способами.                                                                                                                                                                                                   | учить выдохи в<br>воду.                                                                                                                                                 |
| <b>Март</b>   | Продолжать<br>учить<br>выполнять<br>выдохи в воду.<br>Повторить<br>погружения в<br>воду с головой<br>у неподвижной<br>опоры.                                            | Повторить<br>умение выполнять<br>выдохи в воду.<br>Закрепить<br>погружения в воду<br>с головой у<br>неподвижной<br>опоры.                                                                                                               | Закрепить<br>умение выполнять<br>выдохи в воду.<br>Совершенствовать<br>погружения в<br>воду с головой у<br>неподвижной<br>опоры.                                                                                                                                                        | Совершенствовать умение<br>выполнять<br>выдохи в воду.<br>Учить<br>погружаться в<br>воду с головой<br>у подвижной<br>опоры.                                             |
| <b>Апрель</b> | Продолжать<br>совершенствовать умение<br>выполнять<br>выдохи в воду.<br>Повторить<br>погружения в<br>воду с головой<br>у подвижной<br>опоры.                            | Начать учить<br>лежать на воде на<br>спине с подвижной<br>опорой и<br>поддержкой<br>инструктора.<br>Начать учить<br>лежать на воде на<br>груди с подвижной<br>опорой. Закрепить<br>погружения в воду<br>с головой у<br>подвижной опоры. | Продолжить<br>учить лежать на<br>воде на спине с<br>подвижной<br>опорой и<br>поддержкой<br>инструктора.<br>Продолжить<br>учить лежать на<br>воде на груди с<br>подвижной<br>опорой.<br>Совершенствовать<br>погружения в<br>воду с головой у<br>подвижной<br>опоры.                      | Повторить<br>лежание на<br>воде на спине с<br>подвижной<br>опорой и<br>поддержкой<br>инструктора.<br>Повторить<br>лежание на<br>воде на груди с<br>подвижной<br>опорой. |
| <b>Май</b>    | Закрепить<br>лежание на<br>воде на спине с<br>подвижной<br>опорой и<br>поддержкой<br>инструктора.<br>Закрепить<br>лежание на<br>воде на груди с<br>подвижной<br>опорой. | Совершенствовать<br>лежание на воде<br>на спине с<br>подвижной опорой<br>и поддержкой<br>инструктора.<br>Совершенствовать<br>лежание на воде на<br>груди с подвижной<br>опорой.<br>Провести<br>диагностику<br>плавательных<br>умений.   | Продолжать<br>совершенствовать<br>лежание на воде<br>на спине с<br>подвижной<br>опорой и<br>поддержкой<br>инструктора.<br>Продолжать<br>совершенствовать<br>лежание на воде<br>на груди с<br>подвижной<br>опорой.<br>Продолжить<br>проведение<br>диагностики<br>плавательных<br>умений. | Провести<br>праздник на<br>воде: «Город на<br>Неве»                                                                                                                     |

**Средняя группа**

| <b>неделя</b>   | <b>I</b>                                                                                                                                     | <b>II</b>                                                                                                                                                               | <b>III</b>                                                                                             | <b>IV</b>                                                                                                                      |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>месяц</b>    |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |                                                                                                        |                                                                                                                                |
| <b>Сентябрь</b> | Познакомить детей с бассейном, правилами поведения в бассейне. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием.                                 | Напомнить детям о правилах поведения в бассейне, познакомить с техникой безопасности в воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. Ознакомить с комплексом ОРУ. | Повторить технику безопасности в воде. Выполнить комплекс ОРУ.                                         | Повторить правила поведения в бассейне и технику безопасности в воде. Закрепить комплекс ОРУ.                                  |
| <b>Октябрь</b>  | Повторить организованный вход в воду. Повторить передвижения по дну бассейна различными способами. Провести диагностику плавательных умений. | Закрепить организованный вход в воду. Закрепить передвижения по дну бассейна различными способами. Продолжить проведение диагностики плавательных умений.               | Учить погружениям в воду. Совершенствовать передвижения по дну бассейна различными способами.          | Повторить погружения в воду. Продолжать совершенствовать передвижения по дну бассейна различными способами.                    |
| <b>Ноябрь</b>   | Учить лежать на воде на груди у неподвижной опоры. Закрепить погружения в воду.                                                              | Повторить лежание на воде на груди у неподвижной опоры. Совершенствовать погружения в воду.                                                                             | Закрепить лежание на воде на груди у неподвижной опоры. Продолжать совершенствовать погружения в воду. | Совершенствовать лежание на воде на груди у неподвижной опоры. Упражнять в передвижениях по дну бассейна различными способами. |
| <b>Декабрь</b>  | Учить скольжения на груди с подвижной опорой. Начать учить лежание на груди в безопорном положении.                                          | Повторить скольжения на груди с подвижной опорой. Продолжать учить лежание на груди в безопорном положении.                                                             | Закрепить скольжения на груди с подвижной опорой. Повторить лежание на груди в безопорном положении.   | Совершенствовать скольжения на груди с подвижной опорой. Закрепить лежание на груди в безопорном положении.                    |

|                |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Январь</b>  | _____                                                                                                                                | Учить лежанию на спине с подвижной опорой и поддержкой инструктора. Продолжать совершенствовать скольжения на груди с подвижной опорой. Совершенствовать лежание на груди в безопорном положении. | Повторить лежание на спине с подвижной опорой и поддержкой инструктора. Начать учить скольжениям на груди в безопорном положении.                    | Закрепить лежание на спине с подвижной опорой и поддержкой инструктора. Продолжить учить скольжениям на груди в безопорном положении.                          |
| <b>Февраль</b> | Совершенствовать лежание на спине с подвижной опорой и поддержкой инструктора. Повторить скольжения на груди в безопорном положении. | Продолжать совершенствовать лежание на спине с подвижной опорой и поддержкой инструктора. Закрепить скольжения на груди в безопорном положении.                                                   | Учить лежать на спине с подвижной опорой. Совершенствовать скольжения на груди в безопорном положении.                                               | Повторить лежание на спине с подвижной опорой. Начать учить работе ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры.                                          |
| <b>Март</b>    | Закрепить лежание на спине с подвижной опорой. Продолжать учить работе ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры.            | Совершенствовать лежание на спине с подвижной опорой. Повторить умение работать ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры.                                                                | Учить скольжениям на спине с подвижной опорой и поддержкой инструктора. Закрепить умение работать ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры. | Повторить скольжения на спине с подвижной опорой и поддержкой инструктора. Совершенствовать умение работать ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры. |
| <b>Апрель</b>  | Закрепить скольжения на спине с подвижной опорой и поддержкой инструктора. Продолжать совершенствовать умение                        | Начать учить плыть за счет работы ногами кролем на груди с подвижной опорой. Совершенствовать скольжения на спине с подвижной опорой и поддержкой                                                 | Продолжать учить плыть за счет работы ногами кролем на груди с подвижной опорой. Учить скольжениям на спине с подвижной                              | Повторить умение плыть за счет работы ногами кролем на груди с подвижной опорой. Повторить скольжения на спине с                                               |

|            |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |                                               |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|            | работать ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры.                                                                        | инструктора.                                                                                                                                                                               | опорой.                                                                                                                                                                                                                       | подвижной опорой.                             |
| <b>Май</b> | Закрепить умение плыть за счет работы ногами кролем на груди с подвижной опорой. Закрепить скольжения на спине с подвижной опорой. | Совершенствовать умение плыть за счет работы ногами кролем на груди с подвижной опорой. Совершенствовать скольжения на спине с подвижной опорой. Провести диагностику плавательных умений. | Продолжать совершенствовать умение плыть за счет работы ногами кролем на груди с подвижной опорой. Продолжать совершенствовать скольжения на спине с подвижной опорой. Продолжить проведение диагностики плавательных умений. | Провести развлечение на воде: «Город на Неве» |

#### Старшая группа

| Неделя          | I                                                                                                                          | II                                                                                                                             | III                                                                                                                                  | IV                                                                                                                                   |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| месяц           |                                                                                                                            |                                                                                                                                |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |
| <b>Сентябрь</b> | Повторение правил поведения и личной гигиены в бассейне. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом учебном году. | Повторение техники безопасности в воде. Повторение изученных движений на суше. Ознакомить с комплексом ОРУ.                    | Повторить правила поведения в бассейне и технику безопасности в воде. Повторение изученных движений на суше. Выполнить комплекс ОРУ. | Закрепить правила поведения в бассейне и технику безопасности в воде. Повторение изученных движений на суше. Закрепить комплекс ОРУ. |
| <b>Октябрь</b>  | Учить построению в воде. Провести муз. разминку. Провести диагностику плавательных умений. Провести свободное плавание.    | Повторить построение в воде. Провести муз. разминку. Продолжить проведение диагностики плавательных умений. Провести свободное | Повторить передвижения в воде по дну бассейна различными способами. Повторить погружения в воду различными способами. Учить          | Учить лежать на груди в безопорном положении. Закрепить передвижения в воде по дну бассейна различными способами.                    |

|                |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                               |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                               | плавание.                                                                                                                                                                                 | скольжениям на груди с подвижной опорой.                                                                                                                                                                    | Закрепить погружения в воду различными способами. Повторить скольжения на груди с подвижной опорой.                                                           |
| <b>Ноябрь</b>  | Совершенствовать погружения в воду различными способами. Повторить лежание на груди в безопорном положении. Закрепить скольжения на груди с подвижной опорой.                 | Закрепить лежание на груди в безопорном положении. Совершенствовать скольжения на груди с подвижной опорой. Учить работать ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры.             | Совершенствовать лежание на груди в безопорном положении. Продолжать совершенствовать скольжения на груди с подвижной опорой. Продолжать учить работать ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры.  | Учить скольжениям на груди в безопорном положении. Повторить умение работать ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры.                               |
| <b>Декабрь</b> | Учить лежать на спине у неподвижной опоры. Повторить скольжения на груди в безопорном положении. Закрепить умение работать ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры. | Повторить лежание на спине у неподвижной опоры. Закрепить скольжения на груди в безопорном положении. Совершенствовать умение работать ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры. | Закрепить лежание на спине у неподвижной опоры. Совершенствовать скольжения на груди в безопорном положении. Продолжать совершенствовать умение работать ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры. | Совершенствовать лежание на спине у неподвижной опоры. Продолжать совершенствовать скольжения на груди в безопорном положении. Провести «Новогодние эстафеты» |
| <b>Январь</b>  | _____                                                                                                                                                                         | Начать учить лежать на спине с подвижной опорой. Повторить выдохи в воду (с погружением).                                                                                                 | Продолжать учить лежать на спине с подвижной опорой. Закрепить                                                                                                                                              | Повторить лежание на спине с подвижной опорой. Совершенст                                                                                                     |

|                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                                            | Учить плыть за счет работы ног по типу кроль на груди с подвижной опорой.                                                                                                                                                                                            | выдохи в воду (с погружением). Повторить умение плыть за счет работы ног по типу кроль на груди с подвижной опорой.                                                                                                                                   | вовать выдохи в воду (с погружением). Закрепить умение плыть за счет работы ног по типу кроль на груди с подвижной опорой.                                                                                                      |
| <b>Февраль</b> | Начать учить выполнять «Мельницу» вперед. Начать учить выполнять выдохи в воду у неподвижной опоры. Закрепить лежание на спине с подвижной опорой. Совершенствовать плавание за счет работы ног по типу кроль на груди с подвижной опорой. | Продолжать учить выполнять «Мельницу» вперед. Продолжать учить выполнять выдохи в воду у неподвижной опоры. Совершенствовать лежание на спине с подвижной опорой. Продолжать совершенствовать плавание за счет работы ног по типу кроль на груди с подвижной опорой. | Повторить умение выполнять «Мельницу» вперед. Учить скольжения на спине с подвижной опорой. Повторить выдохи в воду у неподвижной опоры. Упражнять в плавании за счет работы ног по типу кроль на груди с подвижной опорой.                           | Закрепить умение выполнять «Мельницу» вперед. Повторить скольжения на спине с подвижной опорой. Закрепить выдохи в воду у неподвижной опоры. Упражнять в плавании за счет работы ног по типу кроль на груди с подвижной опорой. |
| <b>Март</b>    | Совершенствовать умение выполнять «Мельницу» вперед. Закрепить скольжения на спине с подвижной опорой. Совершенствовать выдохи в воду у неподвижной опоры. Упражнять в плавании за счет работы                                             | Начать учить плыть за счет работы рук кролем на груди на задержке дыхания. Совершенствовать скольжения на спине с подвижной опорой. Учить сочетать выдохи в воду с работой ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры.                                        | Продолжать учить плыть за счет работы рук кролем на груди на задержке дыхания. Учить работать ногами по типу кроль на спине у неподвижной опоры. Повторить умение сочетать выдохи в воду с работой ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры. | Повторить умение плыть за счет работы рук кролем на груди на задержке дыхания. Повторить умение работать ногами по типу кроль на спине у неподвижной опоры. Закрепить умение сочетать выдохи в воду                             |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | ног по типу кроль на груди с подвижной опорой.                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | с работой ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Апрель</b> | Закрепить умение плыть за счет работы рук кролем на груди на задержке дыхания. Закрепить умение работать ногами по типу кроль на спине у неподвижной опоры. Совершенствовать умение сочетать выдохи в воду с работой ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры. | Совершенствовать умение плыть за счет работы рук кролем на груди на задержке дыхания. Совершенствовать умение работать ногами по типу кроль на спине у неподвижной опоры. Учить плыть за счет работы ногами по типу кроль на груди с подвижной опорой, в сочетании с выдохами в воду (вдох вперед). | Учить плыть способом кроль на груди в полной координации на задержке дыхания. Учить плыть за счет работы ног по типу кроль на спине с подвижной опорой. Повторить умение плыть за счет работы ногами по типу кроль на груди с подвижной опорой, в сочетании с выдохами в воду (вдох вперед). | Повторить умение плыть способом кроль на груди в полной координации на задержке дыхания. Повторить умение плыть за счет работы ног по типу кроль на спине с подвижной опорой. Закрепить умение плыть за счет работы ногами по типу кроль на груди с подвижной опорой, в сочетании с выдохами в воду (вдох вперед). |
| <b>Май</b>    | Закрепить умение плыть способом кроль на груди в полной координации на задержке дыхания. Закрепить умение плыть за счет работы ног по типу кроль на спине с подвижной опорой. Совершенствовать умение плыть за счет работы ногами по типу кроль                         | Совершенствовать умение плыть способом кроль на груди в полной координации на задержке дыхания. Совершенствовать умение плыть за счет работы ног по типу кроль на спине с подвижной опорой. Провести диагностику плавательных умений.                                                               | Продолжать совершенствовать умение плыть способом кроль на груди в полной координации на задержке дыхания. Продолжать совершенствовать умение плыть за счет работы ног по типу кроль на спине с подвижной опорой. Продолжить проведение диагностики плавательных                             | Провести праздник на воде: «Город на воде»                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |                                                             |  |         |  |
|--|-------------------------------------------------------------|--|---------|--|
|  | на груди с подвижной опорой, в сочетании с выдохами в воду. |  | умений. |  |
|--|-------------------------------------------------------------|--|---------|--|

#### Подготовительная группа

| Неделя<br>месяц | I                                                                                                                                   | II                                                                                                                                                | III                                                                                                                                                                                            | IV                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> | Повторение правил поведения и личной гигиены в бассейне. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом учебном году.          | Повторение техники безопасности в воде. Повторение изученных движений на суше. Ознакомить с комплексом ОРУ.                                       | Повторить правила поведения в бассейне и технику безопасности в воде. Повторение изученных движений на суше. Выполнить комплекс ОРУ.                                                           | Закрепить правила поведения в бассейне и технику безопасности в воде. Повторение изученных движений на суше. Закрепить комплекс ОРУ.                                                                                        |
| <b>Октябрь</b>  | Повторить построения в воде.<br>Провести муз.разминку.<br>Провести диагностику плавательных умений.<br>Провести свободное плавание. | Закрепить построения в воде.<br>Провести муз.разминку.<br>Продолжить проведение диагностики плавательных умений.<br>Провести свободное плавание.  | Повторить выдохи в воду на месте; повторить скольжения на груди; повторить плавание за счет работы ног по типу кроль на груди и на спине с плав.предметами.<br>Провести игру «Охотники и утки» | Закрепить выдохи в воду на месте; закрепить скольжения на груди; закрепить плавание за счет работы ног по типу кроль на груди и на спине с плав.предметами; учить лежанию на воде на спине.<br>Провести свободное плавание. |
| <b>Ноябрь</b>   | Учить вдох в сторону у неподвижной опоры.<br>Повторить лежание на воде на спине. Повторить плавание                                 | Повторить вдох в сторону у неподвижной опоры. Закрепить лежание на воде на спине. Закрепить плавание кролем на груди в полной координации на з.д. | Закрепить вдох в сторону у неподвижной опоры. Совершенствовать лежание на воде на спине.<br>Учить скольжениям на спине без                                                                     | Совершенствовать вдох в сторону у подвижной опоры.<br>Повторить скольжения на спине без плав.предм.                                                                                                                         |

|                |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <p>кролем на груди в полной координации на 3.д.</p> <p>Совершенствовать плавание за счет работы ног по типу кроль на груди и на спине с плав.предметами.</p> <p>Провести игру «Путаница»</p>      | <p>Продолжать совершенствовать плавание за счет работы ног по типу кроль на груди и на спине с плав.предметами.</p> <p>Провести свободное плавание.</p>                                                                                                | <p>плав.предм.</p> <p>Упражнять в плавании за счет движений ногами кролем на груди без плав.предм.</p> <p>Провести игру «Золотые ворота»</p>                                                                                                                             | <p>Продолжать упражнять в плавании за счет движений ногами кролем на груди без плав.предм.</p> <p>Провести свободное плавание.</p>                                                                                               |
| <b>Декабрь</b> | <p>Учить выполнять вдох в сторону в движении (ходьба по дну).</p> <p>Закрепить скольжения на спине без плав.предм.</p> <p>Повторить упражнение «Поплавок».</p> <p>Провести игру «Перестрелка»</p> | <p>Повторить выполнение вдоха в сторону в движении (ходьба по дну).</p> <p>Совершенствовать скольжения на спине без плав.предм.</p> <p>Учить плыть за счет движения ногами кролем на спине без плав.предметов.</p> <p>Провести свободное плавание.</p> | <p>Закрепить выполнение вдоха в сторону в движении (ходьба по дну).</p> <p>Продолжать совершенствовать скольжения на спине без плав.предм.</p> <p>Повторить плавание за счет движения ногами кролем на спине без плав.предметов.</p> <p>Провести свободное плавание.</p> | <p>Совершенствовать выполнение вдоха в сторону в движении (ходьба по дну).</p> <p>Закрепить плавание за счет движения ногами кролем на спине без плав.предметов.</p> <p>Провести «Новогодние эстафеты» и свободное плавание.</p> |
| <b>Январь</b>  | <p>_____</p>                                                                                                                                                                                      | <p>Учить выполнять вдох в сторону при плавании за счет ног кролем на груди с подвижной опорой.</p> <p>Совершенствовать плавание за счет движения ногами кролем на спине без плав.предметов.</p> <p>Провести игру «Водолазы»</p>                        | <p>Повторить выполнение вдоха в сторону при плавании за счет ног кролем на груди с подвижной опорой.</p> <p>Учить правильной работе рук при плавании кролем на спине (с подвижной опорой).</p> <p>Продолжать совершенствовать плавание за счет</p>                       | <p>Закрепить выполнение вдоха в сторону при плавании за счет ног кролем на груди с подвижной опорой.</p> <p>Повторить правильную работу рук при плавании кролем на спине (с подвижной опорой).</p>                               |

|                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                       | движения ногами кролем на спине без плав.предметов. Провести свободное плавание.                                                                                                                                       | Провести свободное плавание.                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Февраль</b> | Совершенствовать выполнение вдоха в сторону при плавании за счет ног кролем на груди с подвижной опорой. Закрепить правильную работу рук при плавании кролем на спине (с подвижной опорой). Провести свободное плавание. | Учить сочетать вдох в сторону с работой рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой. Совершенствовать правильную работу рук при плавании кролем на спине (с подвижной опорой). Провести свободное плавание.                   | Повторить умение сочетать вдох в сторону с работой рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой. Учить правильной работе рук при плавании кролем на спине в без опорном положении. Провести свободное плавание. | Закрепить умение сочетать вдох в сторону с работой рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой. Повторить правильную работу рук при плавании кролем на спине в без опорном положении. Учить раздельному плаванию кролем на груди. Провести «Веселые эстафеты». |
| <b>Март</b>    | Совершенствовать умение сочетать вдох в сторону с работой рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой. Закрепить правильную работу рук при плавании кролем на спине в без опорном положении. Продолжить          | Учить выполнять вдох в сторону при плавании кролем на груди. Совершенствовать правильную работу рук при плавании кролем на спине в без опорном положении. Повторить раздельное плавание кролем на груди. Провести свободное плавание. | Повторить умение выполнять вдох в сторону при плавании кролем на груди. Учить раздельному плаванию кролем на спине.Закрепить раздельное плавание кролем на груди. Провести свободное плавание.                         | Закрепить умение выполнять вдох в сторону при плавании кролем на груди. Повторить раздельное плавание кролем на спине.Совершенствовать раздельное плавание кролем на груди. Провести свободное                                                                         |

|               |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | учить<br>раздельному<br>плаванию<br>кролем на<br>груди.<br>Провести<br>«Весенние<br>эстафеты»                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                      | плавание.                                                                                                                                                                                              |
| <b>Апрель</b> | Совершенствовать выполнение вдоха в сторону при плавании кролем на груди. Закрепить раздельное плавание кролем на спине.<br>Провести свободное плавание.                                                      | Упражнять в плавании кролем на груди. Совершенствовать раздельное плавание кролем на спине.<br>Провести свободное плавание.                                                                                     | Повторить скольжения на груди и на спине;<br>Учить плавать кролем на груди в полной координации.<br>Учить плавать кролем на спине в полной координации.<br>Учить игре «Водный баскетбол»                                                             | Закрепить скольжения на груди и на спине;<br>Повторить плавание кролем на груди в полной координации.<br>Повторить плавание кролем на спине в полной координации.<br>Повторить игру «Водный баскетбол» |
| <b>Май</b>    | Совершенствовать скольжения на груди и на спине;<br>закрепить плавание кролем на груди в полной координации;<br>закрепить плавание кролем на спине в полной координации.<br>Закрепить игру «Водный баскетбол» | Провести диагностику плавательных умений.<br>Совершенствовать плавание кролем на груди в полной координации.<br>Совершенствовать плавание кролем на спине в полной координации.<br>Провести свободное плавание. | Продолжить проведение диагностики плавательных умений.<br>Продолжить совершенствование плавания кролем на груди в полной координации.<br>Продолжить совершенствование плавания кролем на спине в полной координации.<br>Провести свободное плавание. | Провести праздник на воде: «Город на воде».                                                                                                                                                            |

Перспективное комплексно-тематическое планирование в летний период на 2024-2025 учебный год представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3

### **Структура непрерывной образовательной деятельности в бассейне.**

В каждой возрастной группе (от 3 до 7 лет) плавание проводится 1 раз в неделю в бассейне. В первой младшей группе (от 2 до 3 лет) занятие проводится в помещении с чашей бассейна 1 раз в неделю. Различные формы и методы проведения занятий

способствуют закреплению двигательных и плавательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению физического и психического здоровья детей.

| Часть НОД        | Характеристика                                                                                                                                                                                       | Время    |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Подготовительная | Направлена на организацию детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения; выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (в воде). | 3-5 мин  |
| Основная         | Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных умений с помощью упражнений, игр, эстафет; проводится подвижная игра.                                                 | 9-12 мин |
| Заключительная   | Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.                                                                                  | 2-5 мин  |

### 3.4. Организация дистанционного взаимодействия участников образовательного процесса (Дистанционное образование в ДОУ)

Под организацией дистанционного обучения понимается обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий при реализации рабочей программы группы.

Дистанционное образование детей – образование на расстоянии, без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми, посредством информационно-коммуникативных технологий, которое дает возможность самостоятельной работы родителей и их детей по усвоению образовательной программы.

Дистанционное образование дошкольника заключается в том, что детям и родителям в доступной форме предлагается учебный материал, и, находясь дома, они вместе изучают и выполняют задания педагогов.

Главная **цель** дистанционного обучения – предоставить ребенку возможность получить образование на дому, оказать педагогическую поддержку и консультативную помощь родителям обучающихся.

#### **Задачи:**

- Удовлетворение потребностей родителей и детей в получении образования.
- Предоставление воспитанникам возможности освоения образовательных программ непосредственно по месту их жительства или временного пребывания.

#### **Особенности дистанционного обучения дошкольников:**

**Мотивация.** Дистанционное обучение предполагает от родителей и ребенка наличие мотивации к получению знаний и навыков. Роль взрослого – создать условия для обучения, заинтересовать ребенка в получении знаний.

**Ответственность родителей.** Ребенок не имеет необходимых навыков самостоятельности, самоорганизации и усидчивости. Дистанционное обучение предполагает, что большую часть учебного материала в процессе обучения ребенок осваивает совместно с родителями, что не исключает самостоятельного выполнения части заданий.

Технологии и ресурсы. Педагоги могут использовать дистанционные образовательные технологии образовательных платформ, интернет-ресурсов и сервисов: «ФизкультУра» - дистанционная платформа физкультуры; **YouTube** <https://www.youtube.com/> (игры, упражнения, разминки, занятия); **VK** <https://vk.com/> (игровые упражнения, игры различной подвижности, физминутки, комплексы гимнастики), сайт «Развитие ребенка» – многоплановое интернет-пространство для раннего развития детей; «Мульти мама» подвижные игры; «Азбука» - сайт для родителей духовного и физического развития детей.

Для организации самостоятельной работы родителей с детьми организуется консультирование родителей (законных представителей) воспитанников через группы в социальных сетях, официальный сайт ГБДОУ, персональный сайт педагога, электронную почту, ютуб-каналы, сферум.

На сайтах размещаются: игры по образовательным областям, познавательный материал по теме недели, произведения художественной литературы, презентации и ссылки на сайты, где родители выбирают игровой материал для занятий с ребенком.

Оценка качества организации дистанционного обучения реализуется через заполнение анкеты родителями или законными представителями обучающихся.

### 3.5. Календарно-тематическое планирование образовательной работы дошкольного возраста

| месяц           | тема                            | 1я младшая группа                                                      | 2я младшая группа                                            | Средняя группа                                                               | Старшая группа                           | Подготовительная группа         |
|-----------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>сентябрь</b> | <i>Волшебный мир бассейна</i> - | Знакомство с помещением бассейна и правилами поведения в нем           | Знакомство с помещением бассейна и правилами поведения в нем | Правила поведения и личной гигиены в бассейне, правила безопасности на воде. |                                          |                                 |
| <b>октябрь</b>  | <i>Вода – мой друг</i>          | Знакомство со свойствами воды                                          | Знакомство со свойствами воды                                | Передвижения в воде, экспериментирование                                     | Расслабления в воде, экспериментирование |                                 |
| <b>ноябрь</b>   | <i>Путешествия</i>              | Передвижения вокруг чаши бассейна                                      | Передвижения в воде                                          | Погружения                                                                   | Выдохи в воду                            | Расслабления в воде             |
| <b>декабрь</b>  | <i>Скоро Новый Год</i>          | Гимнастика под музыку, игровые упражнения перед зеркалом в разминочной | Преодоление страха на воде на лице                           | Свободные передвижения, купания                                              | Лежания на воде, скольжения              | Мельница вперед и назад         |
| <b>январь</b>   | <i>Волшебство и вода</i>        | Комплексы дыхательных упражнений и на развитие мелкой моторики         | Расслабления в воде                                          | Выдохи в воду                                                                | Ноги кроль на груди                      | Выдохи в воду, задержка дыхания |
| <b>февраль</b>  | <i>Я люблю купаться</i>         | Расслабления, стретчинг                                                | Погружения                                                   | Лежания на воде, расслабления                                                | Ноги кроль на спине                      | Лежания на воде, скольжения     |

|               |                        |                                               |                                 |                                 |                         |                     |
|---------------|------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------|
|               |                        |                                               |                                 | в воде                          |                         | я                   |
| <b>март</b>   | <i>Я люблю плавать</i> | Гимнастика под музыку, самомассаж             | Лежания на воде                 | Скольжения                      | Мельница вперед         | Раздельное плавание |
| <b>апрель</b> | <i>Самые быстрые</i>   | Гимнастика под музыку, дыхательные упражнения | Движения ногами по типу кроль   | Движения ногами по типу кроль   | Кроль на груди          | Кроль на груди      |
| <b>май</b>    | <i>Скоро лето!</i>     | Игры малой подвижности на бортике             | Свободные передвижения, купания | Свободные передвижения, купания | Мельница вперед и назад | Кроль на спине      |

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений в воде представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4

### 3.6. Праздники и развлечения на воде

| месяц        | Темы                                                       | Группы                             | Формы работы                                                                       |
|--------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь 2024 | «Сказка о том, как черепашонок с друзьями синее море спас» | Подготовительная                   | Театрализация на воде                                                              |
| Февраль 2025 | «Два океана»                                               | Подготовительная (дети с ОВЗ)      | Спортивное развлечение с соревновательным компонентом (с участием другой площадки) |
| Март 2025    | «Пираты разных морей»                                      | Старшие                            | Спортивное развлечение с соревновательным компонентом                              |
| Апрель 2025  | «Веселые старты»<br>«День открытых дверей»                 | Подготовительная                   | Праздник на воде (районные соревнования)<br>Открытое занятие                       |
| Май 2025     | «Город на Неве»                                            | Средние, старшие, подготовительные | Развлечение на воде                                                                |

### 3.7. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО

*Безопасность и психологическая комфортность* пребывания детей в бассейне ДОУ обеспечиваются за счёт соблюдения требования СанПин 2.4.1.3049-13.

В помещении чаши бассейна тёплый пол с нескользящим покрытием. Для стен использованы воздухопроницаемые материалы. Улучшению условий проведения занятий способствует цветовая гамма. Цвет оказывает влияние на настроение, поведение, работоспособность, интеллектуальное развитие ребёнка, развитие зрительного анализатора. В целом используется гамма цветов от белого до оранжевого.

Вид зала с ванной (чашей) создает у ребёнка настрой на предстоящую деятельность. Оборудование соответствует педагогическим, гигиеническим, эргономическим требованиям. Использование оборудования способствует эффективной организации педагогического процесса, позволяющей успешно решать дидактические, оздоровительные и воспитательные задачи.

Одним из необходимых требований является обеспечение безопасности детей при использовании оборудования. Каждое пособие прочное, надёжное, пригодное для эксплуатации. Обеспечена надёжность и устойчивость крупных пособий.

Правильный подбор оборудования прежде всего содействует освоению ребёнком жизненно важных плавательных умений и навыков.

*Полифункциональность оборудования и материалов бассейна* обеспечена возможностью разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, досок для плавания, нудлов, нетрадиционного оборудования.

Наличие в зале с ванной (чашей) различных зон (для разминки на «суше», для развития гибкости, координации); разнообразных материалов игр, игрушек и оборудования обеспечивающих свободный выбор детей.

Двигательную познавательную и исследовательскую активность детей обеспечивает вариативность среды.

### **3.8. Реализуемые образовательные технологии**

Здоровье сберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье сберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей.

*Здоровье сберегающие технологии* можно распределить в три подгруппы:

- ✓ технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- ✓ технологии по здоровому образу жизни;
- ✓ коррекционные технологии.

*Физкультурно-оздоровительные технологии* в дошкольном образовании–технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, плавание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

*Здоровье сберегающие образовательные технологии* в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

*Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка* – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

*Технологии здоровья сбережения и здоровья обогащения педагогов* – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Технологии валеологического просвещения родителей. Задача данных технологий – обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

### **3.9. 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 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

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