


ДЕПОРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 464  
**МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 464**  
**620085 г. Екатеринбург, ул. Патриса Лумумбы 25б**  
**тел.:/343/297-21-60, e-mail: [mdou464ekb@mail.ru](mailto:mdou464ekb@mail.ru); сайт: <https://464.tvoyasadik.ru>**

Принято:  
Педагогическим Советом  
протокол № 1  
от «31» августа 2023 года

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 464  
Хитрикова Н.В.  
Приказ № 35 от  
"31" августа 2023 года



**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
по обучению плаванию дошкольников  
срок реализации 5 лет (с 2 до 7 лет)**

Разработал: инструктор по физической культуре Митина Е.В.

Екатеринбург, 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.</b>	<b>стр.3</b>
1.1	Обязательная часть	стр.3
1.2	Цели и задачи реализации рабочей программы	стр.8
1.3	Принципы и подходы к реализации программы	стр.9
1.4	Возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста	стр.11
1.5	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования	стр.21
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>стр.25</b>
2.1.	Особенности образовательной деятельности по обучению детей плаванию	стр.25
2.2	Содержание образовательной деятельности с детьми 2–3 лет (группа раннего возраста)	стр.29
2.3	Содержание образовательной деятельности с детьми 3–4 лет (младшая группа)	стр.29
2.4	Содержание образовательной деятельности с детьми 4–5 лет (средняя группа)	стр.30
2.5	Содержание образовательной деятельности с детьми 5–6 лет (старшая группа)	стр.30
2.6	Содержание образовательной деятельности с детьми 3–4 лет (подготовительная группа)	стр.31
2.7	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательных модулей в части, формируемой участниками образовательных отношений.	стр.32
2.8	Основные направления и формы взаимодействия с семьей	стр.33
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.</b>	<b>стр.34</b>
3.1.	Организация работы по укреплению здоровья детей	стр.34
3.2	Организационно – методические рекомендации.	стр.34
3.3	Организация развивающей предметно-пространственной среды	стр.38
3.4	Обеспеченность методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания	стр.39

## **I. Целевой раздел.**

### **1.1 Обязательная часть**

#### **Пояснительная записка**

Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 464 (далее – Программа) разрабатывается во исполнение и в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «17» октября 2013 г. № 1155, с учетом Примерной основной образовательной программой дошкольного образования (далее – ПООП ДО), одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15) и включенной в Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации.

**Образовательная программа** является основным документом МБДОУ, определяющим содержательные и организационные основания образовательной деятельности, реализуется в группах общеразвивающей направленности.

Срок освоения Образовательной программы 5 лет, но может быть и другим с учетом жизненной ситуации ребенка (Образовательная программа может начинать осваиваться в любой период дошкольного детства).

Язык, на котором осуществляется образование воспитанников, – русский.

Обучение в МБДОУ осуществляется в очной форме.

Образовательная программа реализуется в течение всего времени пребывания ребенка в МБДОУ.

**При разработке основной образовательной программы учитывались следующие нормативные документы:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями на 26 июля 2022 года);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Министерство образования и науки Российской Федерации Департамент общего образования 28 февраля 2014 г. № 08-449 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. «Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» С изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.;
- Постановление Правительства РФ от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования» с изменениями и дополнениями от 21 марта, 25 мая 2019 г., 12 марта 2020 г., 24 марта 2022 г.;
- Постановление Правительства РФ от 20.10.2021 № 1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 августа 2015г. № 08-1189 «О направлении информации». Методические рекомендации по воспитанию антикоррупционного мировоззрения воспитанников, учащихся, студентов.
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад комбинированного вида № 464; Положения, разработанные и принятые в МБДОУ.

**Цели реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования являются:**

создание условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, развития детей дошкольного возраста, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника;

создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Занятия плаванием актуальны для детей дошкольного возраста. Чем раньше ребенка адаптировать к воде, тем полнее скажутся занятия плаванием на развитии всего детского организма.

**Купание, плавание и развлечения на воде** – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему.

Прежде всего, **мышечная система** ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22 – 24 % массы тела. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то же время прочность ниже.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3 – 5 годам. На фоне их интенсивной деятельности вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

**Сердечно – сосудистая система** ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но по пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднен. Ток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребенка: мышцы во время движения прокатывают венозную кровь по сосудам.

При плавании **органы кровообращения** ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца, близкому к горизонтальному; работе мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови по периферии и облегчающему передвижение к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов так же оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно – сосудистой системы.

**Органы дыхания** детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. У детей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

**Опорно - двигательный аппарат** ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство. У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей – тазового пояса.

Ввиду возрастной слабости **связочно – мышечного аппарата** и не закончившегося процесса окостенения стопы ребенка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие. Оно может быть вызвано чрезмерной нагрузкой на стопы или неправильным распределением ее на внутренний и наружный свод стопы. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить заболевания плоскостопием.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

#### **Общие механизмы и цели закаливания.**

**Закаливание** – это направленное увеличение устойчивости организма ребенка по отношению факторов внешней среды.

Самые эффективные средства закаливания – воздух, солнце, вода.

Основными принципами закаливания являются: систематичность, постепенность, учет индивидуальных возможностей.

Самой доступной и безопасной формой закаливания является воздушные ванны.

Наиболее действенным является закаливание водой. При систематических занятиях плаванием ребенок приспособляется к изменениям температуры воды, возникает стойкое приспособление к холоду.

Его легко дифференцировать по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры - при обтирании, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребенка воды.

Начать лучше с обтирания. В течение нескольких дней обтирайтесь полотенцем, губкой или просто влажной рукой. Температура воды должна быть около 33-34<sup>0</sup>С. После этого можно переходить к обливаниям водой с температурой 30<sup>0</sup>С и постепенно понижать ее. Температура воды - это главное в закаливании. После обливания хорошо сделать энергичное растирание.

Еще более эффективная водная процедура - душ. Механическое воздействие воды низкой температуры дает хороший закаливающий эффект. На первых порах принимать его следует не дольше чем в течение 1 минуты.

На пользу здоровью будут и местные закаливающие процедуры: обмывание стоп, шеи, полоскание горла. Для ног хорошо делать контрастные ванны. Они заметно повышают устойчивость к простудным заболеваниям. При систематических занятиях плаванием ребенок приспосабливается к изменениям температуры воды, возникает стойкое приспособление к холоду. Вот почему плавание является эффективным средством закаливания организма детей дошкольного возраста.

***Психорегуляция – как один из факторов повышения интереса к занятиям плавания.***

Занятия могут стать потребностью для ребенка только в том случае, если будут вызывать у него интерес, приносить удовольствие или, по крайней мере, удовлетворение определенного успеха. Этого можно добиться, используя некоторые приемы психорегуляции, помогающие создать у детей положительный эмоциональный настрой на предстоящие занятия (что в конечном результате повысит их эффективность). Для детей, обучающихся плаванию, особое психологическое значение имеют двигательные образы и ощущения от соприкосновения с водой, отсутствие страха передвижения в воде, формирование «чувства воды». В регулярных занятиях плавания задачей психорегуляции является создание в группе психологической атмосферы заинтересованности в работе, динамичной игровой обстановки при выполнении упражнений, забота о хорошем настроении и благоприятном психологическом состоянии детей.

На первом этапе начального обучения основными задачами психорегуляции является привитие устойчивого интереса к занятиям плавания, создание комплексной установки на обучение плаванию, удовлетворение потребности детей в игровой деятельности.

На втором этапе главное внимание следует уделять закреплению пройденных упражнений на первом этапе обучения плаванию, совершенствование свойств личности обеспечивающих устойчивость к занятиям плавания и соревновательным нагрузкам.

Перед педагогом ставится задача – научить детей «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений. Для этого используются приемы сюжетных представлений. При выполнении упражнений текст проговаривается медленно, с паузами, чтобы дети смогли представить нужную картинку и почувствовать соответствующие ощущения и состояния. Предлагая детям те или иные упражнения по психорегуляции, необходимо постоянно подчеркивать, что успех зависит от умения полностью сконцентрироваться на задании, максимально ярко и четко представить его и затем уже почувствовать нужные ощущения.

Плавание является одним из мощных оздоровительных и общеразвивающих действий. Оно отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения. Плавание оказывает благотворное воздействие

на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание — отличное средство профилактики и лечения нарушения осанки и сутулости.

Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Занятия плаванием актуальны для детей дошкольного возраста. Чем раньше ребенка адаптировать к воде, тем полнее скажутся занятия плаванием на развитии всего детского организма.

## **1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы**

### **Обучение плаванию.**

Плавание является одним из мощных оздоровительных и общеразвивающих действий. Оно отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения. Плавание оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание — отличное средство профилактики и лечения нарушения осанки и сутулости.

**Цель:** содействие оздоровлению, закаливанию дошкольников, обеспечение всесторонней физической подготовки детей от 3 до 7 лет посредством плавания.

### **Задачи:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
2. Приобретение опыта в освоении плавательных движений, направленных на:
  - развитие координации и гибкости;
  - способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма,
  - связанных с правильным освоением способов плавания «кроль» (на груди, на груди без выноса рук, на спине).
3. Формировать у дошкольников начальные представления о водных видах спорта, освоить подвижные игры с правилами на воде.
4. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере
5. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Главной задачей педагога является прививание детям жизненно важных гигиенических навыков, овладение правилами безопасного поведения на воде. Это можно осуществить, только создав соответствующие психолого-педагогические условия для успешного обучения детей.



Программа оздоровительно – воспитательной работы в бассейне основана на программе «Незабудка». Эта программа инструкторов по плаванию и воспитателей по обучению детей дошкольного возраста плаванию под редакцией Б.Б. Егорова, О.Б. Ведерникова – М.: 2004г.

### **1.3 Принципы и подходы к реализации программы**

Образовательная программа МДОУ, а также организация на ее основе воспитательно-образовательного процесса базируется на следующих основных принципах и положениях:

Обеспечивает **всестороннее развитие каждого ребенка**, в том числе развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

Реализует **принцип возрастного соответствия** — предлагает содержания и методы дошкольного образования в соответствии с психологическими законами развития и возрастными возможностями детей;

Сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости** —соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и может быть успешно реализована массовой практикой дошкольного образования;

Соответствует **критериям полноты, необходимости и достаточности** —решает поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;

Объединяет **обучение и воспитание** в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно-нравственных и социокультурных ценностей;

Построена на **принципах позитивной социализации детей** на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;

Обеспечивает **преемственность** между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;

Реализует **принцип индивидуализации дошкольного образования**, что означает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей;

Базируется на **личностно-ориентированном взаимодействии взрослого с ребенком**, что означает понимание(признание)уникальности, неповторимости каждого ребенка; поддержку и развитие инициативы детей в различных видах деятельности;

Предусматривает **учет региональной специфики** и варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

Реализует **принцип открытости дошкольного образования**;

Предусматривает эффективное **взаимодействие с семьями** воспитанников;  
Использует преимущества **сетевого взаимодействия** с местным сообществом;  
Предусматривает **создание современной информационно-образовательной среды** организации;  
Предлагает механизм **профессионального и личностного роста педагогов**, работающих по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ».

**В программе обучения плаванию соблюдаются следующие принципы:**

1. **Развивающее обучение.** При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей на данный момент уровень умений и навыков.
2. **Воспитывающее обучение.** В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
3. **Сознательность.** основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит. Впервые был введен П.Ф.Лесграфом. начиная с трех лет, ребенка постепенно подводят к пониманию сути движения, мышечно ощущать его, умению сравнивать качественные характеристики (темп, ритм).
4. **Систематичность.** Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между различными сторонами содержания физкультурных занятий.
5. **Принцип возрастной адекватности** (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
6. **Наглядность.** Создание у ребенка с помощью различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной **наглядности**.
7. **Доступность.** Два из основных условий доступности – преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.
8. **Индивидуализация.** Учет индивидуальных особенностей детей, обеспечение здорового образа жизни в ДОУ каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов. Дифференцирование знаний, физических нагрузок и приемов педагогического воздействия.
9. **Оздоровительная направленность.** Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, включение в комплексы физических упражнений элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости, осуществление медицинского контроля за физическим развитием, обеспечение рационального общего и двигательного режимов в дошкольной организации, создание оптимальных условий для игр и занятий детей.

Основной принцип обучения – от простого к сложному, от известного к неизвестному - должен обязательно соблюдаться в процессе обучения малышей плаванию.

Самым главным условием обеспечения эффективности программы является регулярное посещение детьми занятий.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### **1.4 Возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста**

##### **Возрастные особенности детей**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела **«Плавание»** построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение облегченным способам плавания. Раздел **«Здоровье»** включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Методы, приемы обучения и способы организации детей на занятиях подбираются с учетом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений. Программа рассчитана на 5 лет и охватывает детей от 2 до 7 лет. Хотя программа и ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

## ***Возрастная характеристика контингента детей 2-3 лет, воспитывающихся в образовательном учреждении***

### **Физическое развитие**

Совершенствуются основные движения (ходьба, бег, лазанье, действия с предметами). Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребёнка.

### ***Раздел «Плавание»***

Задачи

1. ознакомить детей с основными правилами.
2. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
3. Формировать навыки личной гигиены.
4. Обучать передвижению в воде.
5. Обучать играм в воде.
6. Способствовать развитию смелости.
7. Воспитывать самостоятельность.

### **Раздел «Здоровье»**

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Формировать гигиенические навыки:
  - с помощью взрослого раздеваться в определенной последовательности;
  - с помощью взрослого мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
  - насухо вытираться при помощи взрослого;
  - одеваться в определенной последовательности.
3. Учить правилам поведения на воде:
  - осторожно ходить по обходным дорожкам;
  - спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора;
  - не толкаться и не торопить впереди идущего;
4. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей
  - слушать и выполнять все указания инструктора.

## ***Возрастная характеристика контингента детей 3-4 лет, воспитывающихся в образовательном учреждении***

### **Физическое развитие**

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом, туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы — к 3—4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3—4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5—4 кг в возрасте 3—4 лет.

Весо-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3—4 года почти одинаковы: рост составляет 92—99 см, масса тела 14—16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), несформирована произвольность движений.

## **Раздел «Плавание»**

### **Задачи**

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
2. Обучать различным видам передвижения в воде.

3. Обучить опусканию лица в воду.
4. Обучить выдоху в воду.
5. Формировать навыки личной гигиены.
6. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелости, настойчивости).
7. Воспитывать самостоятельность.
8. Способствовать закаливанию организма.

## **Раздел «Здоровье»**

### ***Задачи***

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие».
4. Формировать гигиенические навыки:
  - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
  - мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
  - насухо вытираться при помощи взрослого;
  - одеваться в определенной последовательности.
5. Учить правилам поведения на воде:
  - осторожно ходить по обходным дорожкам;
  - спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
  - не толкаться и не торопить впереди идущего;
  - слушать и выполнять все указания инструктора.

### ***Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет, воспитывающихся в образовательном учреждении***

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

### **Физическое развитие**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать

совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов — сердца и кровеносных сосудов — ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе — нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка — голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, также как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них 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.

### **Раздел «Плавание»**

#### **Задачи**

1. Обучить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди.
2. Обучить многократным выдохам в воду.
3. Обучить скольжению на груди.
4. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди в скольжении.
5. Способствовать формированию правильной осанки.

### **Раздел «Здоровье»**

#### **Задачи**

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.



2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки:
  - раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
  - аккуратно складывать и вешать одежду;
  - самостоятельно пользоваться полотенцем;
  - последовательно вытирать части тела.

### ***Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет, воспитывающихся в образовательном учреждении***

#### **Физическое развитие**

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4—5 см роста, 1,5—2 кг массы, 1—2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно — длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5—6 лет в среднем 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов — длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

## **Раздел «Плавание»**

### **Задачи**

1. Обучить согласованно работе рук и ног как при плавании способом «кроль» на груди.
2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди, так и на спине без опоры.
3. Способствовать формированию правильной осанки.

## **Раздел «Здоровье»**

### **Задачи**

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки:
  - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
  - самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
  - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
  - осторожно сушить волосы под феном.

### ***Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет, воспитывающихся в образовательном учреждении***

#### **Физическое развитие**

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации.

Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13—

15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15—17 кг (в 3—4 года) до 32—34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6—7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат.

Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **Раздел «Плавание»**

#### **Задачи**

1. Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании способом «кроль» на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания.
3. Обучить плаванию способом «брасс».
4. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
5. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

### **Раздел «Здоровье»**

#### **Задачи**

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.

2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
  - быстро раздеваться и одеваться;
  - правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;
  - насухо вытираться;
  - сушить волосы под феном;
  - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

### **1.5 Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования**

Для обеспечения «гармоничного развития» ребенка, в первую очередь, необходимо обеспечить единство задач **воспитания, развития и обучения.**

**Воспитание** — это формирование первичных ценностных представлений (понимания того, «что такое хорошо и что такое плохо», основ нравственности, восприятия традиционных российских ценностей, патриотизм и пр.); формирование положительной мотивации (уверенности в себе, инициативности, позитивного отношения к миру, к себе, другим людям, стремления «поступать хорошо», отношение к образованию как к одной из ведущих жизненных ценностей, стремление к здоровому образу жизни и пр.).

**Развитие** — это развитие общих способностей, таких как познавательный интерес, умение думать, анализировать, делать выводы (когнитивные способности); умение взаимодействовать с окружающими, общаться, работать в команде (коммуникативные способности); умение следовать правилам и нормам, ставить цели, строить и выполнять планы, регулировать свое поведение и настроение (регуляторные способности). Особо хотелось бы сказать о развитии *специальных способностей и одаренностей*, то есть о тех способностях человека, которые определяют его успехи в конкретной деятельности, для осуществления которой необходимы специфического рода задатки и их развитие. К таким способностям относятся музыкальные, математические, лингвистические, технические, литературные, художественные, спортивные и пр. В Программе наряду с развитием общих способностей решается задача по поддержке и развитию специальных способностей детей.

**Обучение** — это усвоение конкретных элементов социального опыта, освоение новых знаний, умений, навыков, для чего

необходимы правильно организованные занятия.

Конечно, такое деление до некоторой степени условно, так как в дошкольном возрасте любое взаимодействие с ребенком содержит в себе и воспитательный, и обучающий, и развивающий эффект. Единство воспитания, обучения и развития составляет основу дошкольного образования.

### **Образовательные результаты в дошкольном воспитании**

Образовательные результаты, по определению, это результаты, достигнутые в процессе образовательной деятельности. Для целей дошкольного образования будем их классифицировать следующим образом:

**Мотивационные образовательные результаты** — это сформированные в образовательном процессе первичные ценностные представления, мотивы, интересы, потребности, система ценностных отношений окружающему миру, к себе, другим людям, инициативность, критическое мышление.

**Универсальные образовательные результаты** — это развитие общих способностей (когнитивных — способности мыслить, коммуникативных — способности взаимодействовать, регуляторных — способности саморегуляции своих действий).

**Предметные образовательные результаты** — это усвоение конкретных элементов социального опыта и в том числе элементарных знаний, составляющих предпосылки научного представления о мире, предметных умений и навыков.

Такой подход к пониманию образовательных результатов не позволяет акцентировать внимание исключительно на достижении предметных результатов (ЗУН — знания, умения, навыки), но требует комплексного подхода и предполагает, что во главу угла ставится формирование личности ребенка через развитие общих способностей (когнитивных, коммуникативных, регуляторных) с опорой на сформированные ценностные представления и полученные знания, умения, навыки.

В такой парадигме достижение предметных результатов (знания, умения, навыки) является не целью, а материалом для развития ребенка, а ценностные представления задают требуемое направление для проявления инициативы и самореализации.

Достижение обозначенных образовательных результатов обеспечивается соблюдением «семи золотых принципов» дошкольного образования, изложенных в целевом разделе выше.

### **Специфика дошкольного возраста**

Специфика дошкольного возраста (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка-дошкольника достижения конкретных образовательных результатов, поэтому во ФГОС ДО употребляется более корректный термин — «целевые ориентиры» — социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка, как целевые ориентиры для педагогов и родителей, обозначающие направленность воспитательной деятельности взрослых.

В соответствии с ФГОС ДО ожидаемых образовательных результатов (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. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников, педагоги не должны требовать от детей достижения конкретных образовательных результатов. Но этот факт вовсе не отменяет необходимости для самого педагога удерживать ожидаемые образовательные результаты именно как целевые ориентиры, задающие вектор работы с детьми.

Поэтому ожидаемые результаты освоения детьми Программы подразделяются на итоговые и промежуточные.

**Планируемые результаты освоения детьми содержания части основной общеобразовательной программы дошкольного образования, формируемой участниками образовательных отношений**

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы образовательной программы дошкольного образования в части, формируемой участниками образовательных отношений, конкретизируются дошкольного возраста (к 7 годам) как *ожидаемые качества личности на этапе завершения дошкольного образования*.

**Планируемый результат освоения детьми части ООП ДО, формируемой участниками образовательных отношений к 7 годам по Обучению плаванию:**

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; сформированы представления и знания о правилах безопасного поведения на воде; усваивает физкультурную и пространственную терминологию; узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- осваивает способы плавания облегченным кролем на груди, кролем на груди и спине с помощью рук и ног; способ плавания брассом на груди;
- осознает свои двигательные действия; познает свое тело, формируется телесная рефлексия; учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретает грацию, пластичность, выразительность движений;
- закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды; обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;
- развивает самостоятельность, творчество, инициативность; учится самоорганизации, взаимопомощи

Два раза в год проводится промежуточная педагогическая диагностика, выявляющая степень освоения плавательных движений по следующим критериям согласно возрасту воспитанников:

***Младший возраст (3 – 4 года.)***

<b><i>Начало года</i></b>	<b><i>Конец года</i></b>
	1. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами. 2. Умение опускать лицо в воду. 3. Умение делать вдох и выдох в воду. 4. Погружение в воду с опорой и без опоры.

***Средний возраст (4 – 5 лет).***

<b><i>Начало года</i></b>	<b><i>Конец года</i></b>
Передвижение в воде по дну бассейна разными способами. Умение опускать лицо в воду. Умение делать вдох и выдох в воду. Погружение в воду с опорой и без опоры.	Выполнение многократных выдохов в воду (3 – 5 раз) . Выполнять движение ногами, как при плавании способом кроль на груди (в движении и упоры). Скольжение на груди на расстояние 1 – 2 м. Лежание на груди и на спи не в течение 3- 5 сек. (с опорой и без опоры)

***Старший возраст (5 – 6 лет).***

<b><i>Начало года</i></b>	<b><i>Конец года</i></b>
Выполнение многократных выдохов в воду (3 – 5 раз) . Выполнять движение ногами, как при плавании способом кроль на груди (в движении и упоры). Скольжение на груди на расстояние 1 – 2 м. Лежание на груди и на спи не в течение 3- 5 сек. (с опорой и без опоры)	Скольжение на груди с работой ног, как при плавании способом кроль 3-5 м. Плавание облегченным кролем на груди 3 – 5 м. Скольжение на спине 2 – 3 м. Плавание облегченным кролем на спине при помощи одних ног, руки – вдоль туловища (с опорой о доску).



**Подготовительный к школе возраст (6 – 7 лет)**

<b>Начало года</b>	<b>Конец года</b>
Скольжение на груди с работой ног, как при плавании способом кроль 3-5 м. Плавание облегченным кролем 3 – 5 м. Скольжение на спине 2 – 3 м Плавание кролем на спине при помощи одних ног, руки – вдоль туловища (с опорой о доску).	Плавание способом кроль на груди при помощи работы рук и ног 5 – 6 м. Плавание на спине при помощи работы рук и ног. Проныривание под водой на задержке дыхания 2-3 м Плавание на груди при помощи одновременных гребковых движений руками, как при плавании брассом и попеременных движений ногами как при плавании кроль.

## **II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Особенности образовательной деятельности по обучению детей плаванию**

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее влияние на детей и имеет высокий образовательно – воспитательный эффект.

Период обучения плаванию детей разделен на два этапа:

первый этап – подготовительный, для детей от 3 до 5 лет;

второй этап – основной, для детей от 5 до 7 лет.

На первом этапе обучения происходит ознакомление детей со свойствами воды, вырабатывается привычка без страха входить в воду, обучение погружению с головой на задержке дыхания и постепенному выдоху в воду. Для этого используются различные игры, общеразвивающие и подготовительные упражнения.

На втором этапе обучения происходит совершенствование выдоха в воду, обучение скольжению на груди и на спине; скольжению на груди с правильным движением ног и в сочетании с выдохом в воду; обучение согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине с полной координацией движений и дыхания.

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корригировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д.

Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков дошкольников и, таким образом, готовят их к наиболее эффективному освоению плавательных движений.

Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и совершенствования в отдельных элементах техники.

Выделяют три группы подготовительных упражнений:

- а) для освоения с водой;
- б) для изучения облегченных способов плавания;
- в) для изучения техники спортивных способов плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают детям преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения.

Подготовительные упражнения для изучения спортивных способов плавания включают упражнения на суше, имитационные упражнения и упражнения в воде.

К подготовительным упражнениям на суше относятся специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых).

Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с формой движений. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде.

Специальные упражнения применяются для совершенствования в технике спортивных способов плавания путем устранения ошибок и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся.

В дошкольном возрасте ребенок мыслит образно, конкретно. Поэтому все изучаемые движения преподносятся детям в доступной для их понимания форме.

Лучшей формой общения с детьми при обучении плаванию служат объяснения в виде сравнений с движениями и действиями животных и сказочных персонажей.

### ***Структура занятия по плаванию:***

Одним из основных требований к занятию является его эмоциональная насыщенность. Дети должны непринужденно выполнять изучаемые упражнения, не ощущать, что их учат и хотят добиться какого-то результата. Поэтому чаще занятие проводится в игровой форме: игровые приемы, направленные на разучивание подготовительных упражнений и элементов техники плавания, сменяются играми, основная задача которых – активный отдых.

При проведении занятий на суше особое внимание обращается на упражнения для разучивания дыхания, подготовительные к изучению скольжения и упражнение «Мельница».

Занятие делится на III части.

#### *I. Подготовительная часть.*

Помочь детям самостоятельно подготовиться к бассейну (достать полотенце, плавки, шапочку), аккуратно повесить одежду. В зале для сухого плавания проводится комплекс гимнастики, в котором даются подводящие упражнения:

- общеразвивающие,
- имитационные,
- специальные.

Принять душ.

#### *II. Основная часть.*

Разучивание и совершенствование упражнений, разучиваемых в зале сухого плавания, игр.

#### *III. Заключительная часть.*

Игры, свободное плавание, индивидуальная работа с детьми, выход из воды, принятие теплого душа.

Однако нужно помнить, что постоянное использование только данной структуры зачастую ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Поэтому в практике работы используются и другие варианты занятий по плаванию.

*Сюжетно-игровые занятия.* Проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика сюжетно-игровых занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывать уровень их компетентности: «Путешествие к морю». Такие занятия чаще проводятся с детьми младшего дошкольного возраста.

*Игровое занятие* построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет. Такие занятия целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, так как подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Игровое занятие в бассейне проводится 1 раз в месяц.

Главной задачей *тренировочных занятий* является закрепление приобретенных навыков плавания — оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура

занятия по плаванию может быть несколько нарушена за счет сокращения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями, при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических движений, элементы водного поло и волейбола, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Как вариант тренировочного занятия может быть использовано *занятие, построенное на одном способе плавания*. Структура его построения аналогична структуре тренировочного занятия, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием.

Систематически проводятся *контрольные занятия* по плаванию. Это своеобразное занятие-зачет, направленное на оценку качества обучения плаванию дошкольников. При этом учитываются плавательная, физическая подготовленность детей, функциональное состояние организма. Обследование проводится после предварительной подготовки дважды в год (в начале и в конце учебного года), в течение трех занятий. Данные обследования заносятся в протоколы, а затем анализируются. Это позволяет составить ясное представление о ходе обучения и вносить в случае необходимости нужные коррективы. Кроме этого, контрольные занятия повышают интерес ребят к плаванию, стимулируют их активность. Такие занятия проводятся в виде малых олимпийских игр, чемпионата детского сада. Конспекты тематических занятий приведены в приложении.

Дозировка упражнений на занятиях (количество повторений, их изменяющаяся интенсивность) зависит от возраста и степени физического развития детей.

Не все занимающиеся осваивают способы плавания в одни и те же сроки. С такими детьми проводится дополнительная индивидуальная работа, объясняется трудный элемент, еще раз повторяется вместе с ними изучаемое движение.

Занятие может повторяться от 1 до 3 раз в зависимости от усвоения детьми плавательных движений.

Последовательность упражнений в течение всего курса обучения плаванию распределяется по сложности выполнения:

1. Упражнения по ознакомлению со свойствами воды.
2. Упражнения, обучающие дыханию.
3. Упражнения, обучающие погружению и всплытию.
4. Упражнения для выработки навыка лежания.
5. Упражнения для выработки навыка скольжения.
6. Упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.
- 7.

## **2.2 Содержание образовательной деятельности с детьми 2–3 лет (группа раннего возраста)**

### **Образовательная область физическое развитие**

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Продолжать укреплять здоровье детей. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности. Предупреждать утомление детей. Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания. С детьми в возрасте до 2 лет 6 месяцев, особенно в случаях, если в группе много новых детей, следует планировать работу по облегченной программе.

### **Физкультурно - оздоровительная работа**

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха и воды.

Воспитывать интерес и желание посещать занятия по плаванию.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

## **2.3 Содержание образовательной деятельности с детьми 3–4 лет (младшая группа)**

### **Возрастные особенности развития детей 3–4 лет**

### **Образовательная область Физическое развитие**

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой.

**Плавание и элементы гидроаэробики.** Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

## **2.4 Содержание образовательной деятельности с детьми 4–5 лет (средняя группа)**

**Возрастные особенности развития детей 4–5 лет.**

**Образовательная область Физическое развитие**

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыться под душем.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

**Плавание.** Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

**Игры на воде.** «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

**Гидроаэробика.** Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

## **2.5 Содержание образовательной деятельности с детьми 5–6 лет (старшая группа)**

**Возрастные особенности развития детей 5–6 лет.**

**Образовательная область Физическое развитие**

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски; самостоятельно умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей.

Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять непорядок в своем внешнем виде.

**Плавание.** Двигать ногами вверх—вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

**Игры на воде.** «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

**Гидроаэробика.** Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

## **2.6 Содержание образовательной деятельности с детьми 6–7 лет (подготовительная группа)**

### **Возрастные особенности развития детей 6–7 лет**

#### **Образовательная область Физическое развитие**

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса

к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Становление ценностей здорового образа жизни.** 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.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, пользоваться расческой.

Способствовать формированию осознанной привычки принимать душ.

Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять непорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

**Плавание.** Выполнять вдох, затем выдох в воду (3–10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

**Игры на воде.** «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

**Гидроаэробика.** Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

## 2.7 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательных модулей в части, формируемой участниками образовательных отношений.

### Обучение плаванию

Методы, приемы обучения и способы организации детей на занятиях подбираются с учетом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений. Программа рассчитана на 5 года и охватывает детей от 3 до 7 лет.

<b>Образовательная область</b>	<b>Физическое развитие</b>
<i>Формы работы с детьми</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организованные занятия в бассейне;</li> <li>• Игры подвижные, спортивные;</li> <li>• самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей;</li> <li>• интегрированные занятия по безопасному поведению на воде;</li> <li>• физкультурная разминка;</li> <li>• закаливающие процедуры;</li> <li>• спортивные соревнования, развлечения;</li> <li>• конкурсы (интеграция детской деятельности) спортивной тематики;</li> <li>• Дни здоровья</li> </ul>
<i>Методы</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Общедидактические наглядные:</b></li> <li>• Наглядно-зрительные приёмы (показ, имитация, зрительные ориентиры)</li> <li>• Наглядно-слуховые (музыка)</li> <li>• Тактильно-мышечные (непосредственная помощь инструктора)</li> <li>• <b>Вербальные:</b></li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснения, указания, пояснения</li> <li>• Подача команд, распоряжений, сигналов</li> <li>• Вопросы к детям</li> <li>• Образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция</li> <li>• <b>Практические:</b></li> <li>• Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и соревновательной форме</li> <li>• Репродуктивный – воспроизведение ребенком способов двигательных действий</li> <li>• Метод проблемного обучения – постановка проблемы перед ребенком и предоставление ему возможности самостоятельного решения путем тех или иных двигательных действий</li> <li>• Метод творческих заданий</li> </ul>
<i>Средства</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигательная активность, физические упражнения</li> <li>• Эколого-природные факторы (воздух, вода)</li> <li>• Психо-гигиенические факторы: гигиена одежды, обуви; санитарное состояние помещения бассейна, чистота элементов предметно-развивающей среды</li> <li>• Спортивное оборудование и инвентарь: тематические плакаты, <b>оборудование, используемое для занятий плаванием</b> (плавательные досочки; игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров; игрушки тонущие; нарукавники различных размеров; мячи резиновые различных размеров, дуги, кольца и пр.)</li> <li>• Аудиозаписи</li> </ul>

## 2.8 Основные направления и формы взаимодействия с семьей

### Работа с семьями воспитанников

Семья чаще всего испытывает «информационный голод» по вопросу использования плавания как средства оздоровления и физического развития собственного ребенка. Большинство родителей слабо представляют, чем занимаются дети в бассейне, как необходимо готовить ребенка к этим занятиям (физически и психологически). Родители не имеют достаточной информации, касающейся использования развивающих возможностей плавания в период летнего отдыха, необходимости дополнительных занятий в бассейне. Исходя из этого разработано анкетирование родителей для выявления наиболее интересующих вопросов, в дальнейшем проводятся и консультации, выступления на родительских собраниях.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Организация работы по укреплению здоровья детей**

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

##### **Закаливание детей**

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы — постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- широкая аэрация помещений (проветривание);
- оптимальный температурный режим;
- правильно организованная прогулка;
- физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;
- специальные оздоровительные мероприятия (бассейн, сауна, фито-чай и прочее).

#### **3.2 Организационно – методические рекомендации.**

Занятия по плаванию проводятся вместо третьего занятия по физической культуре, как в первую половину дня, так и во вторую — за счет времени, отведенного на самостоятельную двигательную деятельность, игры и упражнения на вечерней прогулке.

Детей обязательно следует делить на малые подгруппы. Количество детей в младших подгруппах не превышает 6—8 человек, в старших — 10—12. Комплектование подгрупп осуществляется на основе диагностики (педагогической и медицинской). В подгруппу дети могут объединяться не только по возрастному признаку, но и по состоянию здоровья, уровню плавательных умений, предпочтениям.

Процесс обучения организован в форме занятий 1 раз в неделю.

Допуск к занятиям плаванием детей происходит при наличии заключения врача-педиатра и при наличии справки о сдаче кала на энтеробиоз.

Длительность занятий неодинакова и варьируется в зависимости от возраста детей, этапа обучения, состояния здоровья.

	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Общее количество занятий в год	17	31	31	31	31
Количество занятий в неделю	1	1	1	1	1
Длительность одного занятия	15 мин.	15 мин.	20 – 25 мин.	до 30 мин	до 35 мин

Кроме того, необходимо учитывать дополнительное время, связанное со сменой одежды, гигиеническими процедурами и упражнениями вне бассейна.

#### **Двигательный режим**

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

#### **Режим двигательной активности**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
	б) на воздухе				1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35

	в) бассейн	1 раз в неделю до 15 со второй половины учебного года	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 3–4	ежедневно 5–6	ежедневно 6–8	ежедневно 8–10	ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10–15	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	—	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30–45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день	1 раз в	1 раз в	1 раз в	1 раз в	1 раз в

	здоровья	квартал	квартал	квартал	квартал	квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### **Организация плавания**

При организации плавания детей используется бассейн, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет: в группе раннего возраста – 10-15 минут со второй половины учебного года; в младшей группе — 15–20 минут, в средней группе — 20–25 минут, в старшей группе — 25–30 минут, в подготовительной группе — 25–30 минут.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не ранее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей. Дети посещают бассейн только при наличии разрешения врача. Присутствие медицинского персонала обязательно во время плавания детей в бассейне.

### 3.3 Организация развивающей предметно-пространственной среды

#### Общая характеристика компонентов РППС

Помещение ДОУ	Деятельность	Цели	Оснащение
Бассейн	Обучение детей дошкольного возраста плаванию, проведение коллективных спортивных игр на воде	Укрепление здоровья детей приобщение к здоровому образу жизни, развитие физических качеств, проведение платных образовательных услуг.	<p><b>Помещение для раздевания.</b>  стол детский – 1 шт.  дорожки – 2 шт.  коврики резиновые –  шкафчики для раздевания – 8 шт.  скамейка – 1 шт.  ширма – 1 шт.  магнитофон – 1 шт.  шкаф с аптечкой – 1 шт.</p> <p><b>Душевая.</b>  Скамейка – 1 шт.  Стол – 1 шт.  Таз – 2 шт.  Термометр – 1 шт.</p> <p><b>Помещение с чашей.</b>  Чаша бассейна – 1 шт.  Лестница спусковая – 1 шт.  Часы – 1 шт.  Поручни – 2 шт.  Угловая этажерка – 1 шт.  Термометр – 1 шт.  Пылесос для чистки дна бассейна – 1 шт.</p>

### **3.4 Обеспеченность методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания**

#### **Методические и наглядно-дидактические пособия:**

Егоров Б.Б. «Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна» - М.: «Гном и Д», 2004г.

Методическая разработка «Использование аквагимнастики для детей с нарушением осанки и плоскостопием», Екатеринбург, 2000г.

Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду», М.: «Просвещение», 1991г.

Протченко Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» (практическое пособие), М.: «Айриспресс», 2003г.

Чеменева А.А., Столмакова Т.В «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»-Санкт- Петербург: «Детство-Пресс», 2011г.

Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками» М.: «Творческий центр сфера», 2012г.

**Наглядно-дидактические пособия:** Серия «Безопасность»: плакаты «Правила поведения на воде и в бассейне».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114529

Владелец Хитрикова Наталья Владимировна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026