

**ПРИНЯТО:**

На Педагогическом совете работников  
ГБДОУ детский сад № 74  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол №1  
от «31» 08. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий ГБДОУ  
детский сад № 74  
Приморского района Санкт-Петербурга  
В.И.Казакова  
Приказ № 72 от «31» 08. 2023 г.

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 74 Приморского района Санкт-Петербурга**

**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
Ким Юлии Юрьевны  
на 2023-2024 учебный год**

разработана на основе

ФГОС ДО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 с изменениями и дополнениями от:  
21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.)

ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы  
дошкольного образования")

**2023 год**

## Содержание Рабочей программы:

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

#### 1. Пояснительная записка

##### 1.1. Цель

##### 1.2. Задачи

##### 1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

#### 2. Характеристика особенностей физического развития детей от 3 года до 7 лет

#### 3. Планируемый результат освоения образовательной программы в соответствии с целевыми ориентирами Рабочей программы

#### 4. Инструментарий педагогической диагностики

##### 4.1. Диагностика освоения содержания программы воспитанниками

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

#### 1. Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития

##### 1.1. От 3 лет до 4 лет

##### 1.2. От 4 лет до 5 лет

##### 1.3. От 5 лет до 6 лет

##### 1.4. От 6 лет до 7 лет

#### 2. Комплексно - тематическое планирование

##### 2.1. Комплексно-тематическое планирование младшая группа

##### 2.2. Комплексно-тематическое планирование средняя группа

##### 2.3. Комплексно-тематическое планирование старшая группа

##### 2.4. Комплексно-тематическое планирование подготовительная группа

#### 3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

##### 3.1. Формы организации двигательной деятельности

##### 3.2. Методы и приёмы реализации программы

##### 3.3. Средства реализации программы

##### 3.4. Способы организации детей на занятии

##### 3.5. Типы физкультурных занятий

##### 3.6. Структура физкультурного занятия

#### 4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

##### 4.1. Модель осуществления образовательного процесса по реализации области «Физическое развитие»

#### 5. Способы поддержки детской инициативы

#### 6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

- 6.1. Направления взаимодействия с родителями
- 6.2. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников
- 6.3. Организация взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников
- 7. Организация и формы взаимодействия с педагогами
- 8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы
- 9. Рабочая программа воспитания
  - 9.1. Целевой раздел Программы воспитания
    - 9.1.2. Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам)
  - 9.2. Содержательный раздел Программы воспитания
    - 9.2.1. Задачи воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»
    - 9.2.2. Формы совместной деятельности в образовательной организации
      - 9.2.2.1. Работа с родителями (законными представителями)
      - 9.2.2.2. События образовательной организации в области физического развития
      - 9.2.2.3. Основные виды организации совместной деятельности в образовательных ситуациях
      - 9.2.2.4. Организация предметно-пространственной среды
      - 9.2.2.5. Социальное партнерство
  - 9.3. Организационный раздел Программы воспитания

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 1. Психолого-педагогические условия реализации Рабочей программы.
- 2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы,
- 4. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания
- 5. Кадровые условия реализации рабочей программы
- 6. Режим двигательной активности воспитанников
- 7. Календарный план воспитательной работы

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1. Пояснительная записка.

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

1.2.Цель рабочей 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 области «Физическое развитие» на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом 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 ребенка, 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.

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

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация)

детского развития;

- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) 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;
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей

## **2. Характеристика особенностей физического развития детей от 3 до 7 лет, по результатам мониторинга, проведенного в мае 2023 года**

### **Младшие группы**

Физическое развитие: Антропометрические показатели в норме. Большинство детей группы (80%) владеют главными элементами техники движений, а также, соответствующими возрасту основными движениями. Способны самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа; проявляют стойкий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность. Проявляют положительное отношение к гигиеническим процессам и культуре еды. Имеют элементарные представления о ценностях здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Бассейн: Дети легко осваивают различные виды ходьбы, построение в круг, в колонну. Осваивают игры с простыми правилами. В зале сухой разминки почти все дети справляются с общеразвивающими упражнениями (вращениями рук, наклонами, прыжками). Но не у всех получается ловля мяча двумя руками одновременно. Основной массе детей с трудом даётся спуск в воду по лестнице (плохо развит хват руками во время лазанья). Дети учатся различным видам передвижения в воде, однако эти реакции еще несовершенны, вызывают у них желание бегать.

### **Средние группы**

Физическое развитие: Антропометрические показатели в норме. Дети владеют главными элементами техники движений, а также, соответствующими возрасту основными движениями. Проявляют интерес к участию в подвижных играх. Большинство детей могут выполнять

ведущую роль в подвижной игре и стремятся к выполнению правил. Проявляют самостоятельность в использовании физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр. Имеют элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни.

Бассейн: Большая часть детей средних групп способны достаточно четко ходить в соответствии с метрической пульсацией. У некоторых это получается и во время бега. Дети учатся быстро и легко изменять характер движения: спокойную ходьбу на бег, сильный энергичный шаг на тихую поступь и т. п. Трудно дается соблюдение дистанции во время передвижений. Закрепляется умение перелезать (легче дается спуск и подъем по лестницы в воду). Дети становятся более активными, способны к самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине, скольжению с плавательной доской и работе ногами, как при плавании способом «кроль». Дети не боятся воды и могут опускать лицо под воду.

### **Старшие группы**

Физическое развитие: Антропометрические показатели в норме. Большинство детей групп владеют в соответствии с возрастом основными движениями. Дети правильно выполняют большинство физических упражнений с напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно. Активно с интересом участвуют в подвижных играх, играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Способны творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений. Имеют представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих здорового образа жизни и факторах разрушающих здоровье человека. Проявляют умение свободно ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.

Бассейн: Большая часть детей старших групп очень активны. Умеют скользить на груди и на спине (с доской и без), ноги работают «кролем», погружаются в воду с головой с выдохом в воду. Способны к согласованному движению рук и ног при плавании способом «кроль». Дети умеют выполнять упражнения: «звёздочка» (лёжа на воде лицом вниз, ноги и руки врозь), «поплавок» (обхватить руками колени, погрузиться в воду и ждать всплытия), при помощи нудлс - «макаронины» для плавания дети могут лежать на спине. Дети всех старших групп с удовольствием ныряют и достают тонущие предметы со дна.

### **Подготовительные группы**

Физическое развитие: Антропометрические показатели в норме. Большинство детей результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Проявляют творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Самостоятельно составляют простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передаёт своеобразие конкретного образа, стремиться к неповторимости. Интерес к спорту, физическим упражнениям и спортивным играм (футбол, городки, баскетбол, бадминтон) устойчивый. Самостоятельно передвигаются в пространстве,

. Бассейн; Дети этих групп очень активны и на сухой разминке, и в бассейне. Закрепляются умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге, выполнять упражнения ритмично, в указанном инструктором темпе. Совершенствуют скольжение на груди и на спине, продолжают разучивать движения руками способом «кроль» и «брасс». Легко погружаются в воду, совершенствуют движения руками способом «кроль» на груди и на спине с выдохом в воду. Но у многих ребят при повороте головы в сторону для вдоха наблюдается замедление движений руками и особенно ногами и в силу подвижности, неуравновешенности с трудом даются четкие движения в воде.

Корректировка образовательной программы возможна после проведения педагогической диагностики в сентябре 2023 года

### **3. Планируемый результат освоения образовательной программы в соответствии с целевыми ориентирами Рабочей программы**

#### Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное)

#### К четырем годам:

ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

#### К пяти годам:

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

#### К шести годам

ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

#### Планируемые результаты на этапе завершения освоения Рабочей программы (к концу дошкольного возраста):

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;



ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребенок освоил погружение в воду с головой, выдох в воду, скольжение на груди и на спине с работой ног;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

#### **4.Инструментарий педагогической диагностики.**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться 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.

При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных

диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагоги осознанно и целенаправленно проектируют образовательный процесс.

#### 4.1. Диагностика освоения содержания программы воспитанниками

Основные положения оценки базируются по программе, разработанной под руководством Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной (1991). Определение физической подготовленности дошкольников в воде и на «суше» (в зале сухого плавания) в рамках программы по обучению плаванию должно проводиться качественно. Характеризовать степень (уровень) овладения основными движениями и элементами техники способов плавания. Восприятие движений в водной среде осложнено, двигательный опыт незначителен. Руководствуясь программой, мы видим, что проведение занятий в воде предъявляет особые требования к учету особенностей развития каждого ребенка, его сил и возможностей, состоянию здоровья, степени подверженности простудным заболеваниям, индивидуальным реакциям на физические нагрузки и изменению температурных условий. Следует учитывать, что успешное выполнение заданий в воде требует от детей высокой концентрации духовных сил и приложение волевых усилий. Из этого следует сделать вывод, что качественные показатели не могут в полной мере отразить степень сформированности двигательных навыков и овладение элементами техники способов плавания.

Диагностика дифференцируется по возрастному принципу

Возрастная группа	Задача
младшая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения по начальному освоению с водой (вход- выход по лестнице, погружение в воду, различные способы передвижения, игры с игрушками и в коллективе)</li> </ul>
Средняя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомимся с простейшими приемами выдоха в воду</li> <li>- учимся лежать и скользить на груди</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- попеременные движения ног, держась за поручни, доску</li> <li>- погружение в воду с головой, достаем предметы со дна</li> </ul>
Старшая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование вдоха с выдохом в воду</li> <li>- скользить на груди, с работой ног, как при плавании способом кроль</li> <li>- учимся лежать и скользить на спине</li> <li>- плавать произвольным способом</li> <li>- погружение в воду, достаем предметы со дна</li> </ul>
Подготовительная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоить плавание кролем на груди и на спине без требований точности в технике плавания</li> <li>- работа ног, как при плавании способом кроль</li> <li>- поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой</li> <li>- учитывать при обучении склонность ребенка к тому или иному способу плавания</li> </ul>

При оценке двигательных навыков детей на суше и в воде, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет упражнение с помощью инструктора.
- Низкий уровень – ребенок не освоил выполнение упражнения.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

### 1. Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития:

#### 1.1. Задачи и содержание психолого-педагогической работы с детьми младшей группы (3-4 года)

Младший дошкольный возраст—возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. Первое посещение бассейна — это событие в жизни ребенка. От педагога зависит, чтобы первые впечатления о бассейне, о плавании были положительно окрашены. Живой, образный рассказ, демонстрация приемов плавания, ныряния должны вызвать у малыша желание войти в воду, поплескаться в ней, поиграть с яркими игрушками.

С самого начала ребят знакомят с основными правилами: входить в воду только по разрешению, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу окунаться, не наталкиваться друг на друга, не кричать, при необходимости проситься выйти, по команде преподавателя быстро выходить из воды.

Детям поясняют, что в помещении бассейна нельзя бегать. Идти надо спокойно, соблюдая порядок. На первом занятии проводят с детьми беседу. Цель ее — доступно и наглядно ознакомить с некоторыми свойствами воды. Можно показать детям, что деревянные и надувные игрушки всплывают на поверхность воды и не тонут, а рыбка быстро плавает под водой (вспомнить аквариум), шевеля хвостиком и плавниками, отталкиваясь ими от воды; она лежит в воде вытянувшись, не закрывая глаз; вода прозрачная — на дне все колечки видны и т. п.

Большинству младших дошкольников не свойственна боязнь воды, как это принято считать. Они любят купаться, с удовольствием с помощью взрослого входят в воду. На мелком месте бегают, шлепая ногами, поднимая брызги, плещутся, играют. Не составляет для них сложностей и лежание на дне на животе, и ползание по дну на мелком месте.

Основная трудность входа в бассейн чаще всего связана с тем, что в него дети спускаются по лестнице. Шагание по ступенькам — сложное для детей действие. На первых занятиях педагог должен помочь малышам, особенно тем, кто побаивается. Важно следить за тем, чтобы ребенок не оступился, не поскользнулся, предупредить его неожиданное падение в воду.

Глотнув воды, он может напугаться и не захочет больше приходить в бассейн. Поэтому на первых порах надо научить входить в воду *каждого* ребенка. Лучше всего поддерживать малыша за обе руки и вести лицом к себе. Спустившись таким образом, можно войти в воду и, протягивая руки ребенку, находящемуся пока на лесенке, позвать его к себе. Ребенок постепенно входит в воду. Когда он приближается к преподавателю, тот незаметно отходит назад, продолжая манить малыша к себе. Ребенок в таких случаях будет смотреть на взрослого, доверчиво тянуться, идти к нему.

Младшие дошкольники очень подвижны, они стремятся к самостоятельности. К самостоятельному входу в воду и передвижению по дну бассейна побуждают игрушки, плавающие на определенном расстоянии на поверхности или разложенные на противоположном бортике бассейна. Например, дети опускаются в воду, чтобы каждому взять «по уточке, плавающей в озере».

Дети младшей группы обычно быстро привыкают смело входить в воду: через 2—3 занятия они проделывают это уже самостоятельно.

В группе всегда есть несмелые ребята. С ними надо позаниматься отдельно, соблюдая большую деликатность, убеждая в посильности задания на примере других детей. Важно, чтобы малыш сам, по собственной охоте спускался в воду. Это придаст ему уверенности.

Хорошо, если на первых порах в занятиях с такими «отстающими» детьми преподавателю поможет еще кто-нибудь из взрослых. Тогда освоение детей с водой будет проходить успешнее. Вместе с тем даже боязливого ребенка не нужно слишком опекают. Не следует допускать, чтобы ребенок всегда крепко держался за руку взрослого и не мог действовать без его поддержки.

Другое дело — совместные со взрослыми игры и упражнения. Для воспитания младших дошкольников огромное значение имеет постоянное общение со взрослым. Дети упражняются и играют с гораздо большим удовольствием, если взрослые проявляют интерес к их играм, активно участвуют в них вместе с детьми.

Мягкие, ласковые, ободряющие интонации голоса преподавателя поддерживают радостное настроение. Участвуя в игре или упражнении, преподаватель показывает пример правильных движений, направляет ход игры. Общение педагога с детьми предполагает и внимательное, заботливое и вместе с тем требовательное отношение к ним, их поступкам.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям, к погружению.

Ходьба, бег, прыжки в воде, различные движения руками знакомят детей с сопротивлением воды. Передвигаясь на разной глубине, они ощущают, насколько труднее двигаться в воде, чем на суше. При глубине воды по пояс фактически уже нельзя бежать, можно только довольно быстро идти, помогая себе руками. Разнообразные упражнения в передвижении по дну не трудны для младших дошкольников, они выполняют их с удовольствием в том случае, если глубина невелика и соответствует реальному уровню подготовленности детей. Сперва эти упражнения проводятся при глубине ниже коленей и до колен. Постепенно глубина увеличивается до уровня бедер, пояса, а во второй младшей группе и больше — до груди (используется в этой возрастной группе редко, преимущественно в конце учебного года).

Преподаватель должен постоянно быть внимательным. Передвигаясь по дну, ребенок может неожиданно упасть (оступиться, поскользнуться, потерять равновесие, быть сбитым с ног волнением воды), растеряться, потерять ориентацию. Нужно быть готовым в любую минуту немедленно помочь ему. Важно поэтому ни на одно мгновение не выпускать из поля зрения ни одного из детей. За их безопасность на занятиях полностью отвечает преподаватель по плаванию (а если занятия ведет воспитатель, то он). Беспечность недопустима. Об этом нельзя забывать, занимаясь с детьми не только младшего, но и всех других дошкольных возрастов.

В период освоения детей в воде целесообразно использовать следующие способы передвижения по дну:

Упражнения в ходьбе. Ходить: по одному; держась за руки преподавателя, группой; держась за палку, обруч, который удерживает преподаватель; вдоль бортика бассейна, придерживаясь за поручень; в заданном направлении, до условного места; на носках, высоко поднимая колени парами, по кругу, держась за руки; помогая себе гребковыми движениями руками, а также спрятав руки за спину; выполняя задание преподавателя — остановиться, присесть, подпрыгнуть, повернуться; большими и маленькими шагами.

Упражнения в беге. Бегать: в произвольном направлении, шлепая ногами, поднимая брызги; в заданном направлении (за погребушками); вбегать в воду, выбегать из воды; высоко поднимая колени, помогая себе руками; убегать от взрослого и догонять его; с разбега падать в воду.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать: на двух ногах на месте (с поддержкой взрослого, держась за поручень, а также без опоры); «опираясь», отталкиваясь ладонями о воду (на глубине по пояс) и приседая; на двух ногах, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места; подпрыгнуть и упасть в воду вперед (на глубине до бедер, по пояс).

Движения рук: похлопать по воде ладонью; постучать по ней кулачком; погладить воду; подвигать руками вверх-вниз, вправо-влево (подражая полосканию белья, а также вызывая волны).

Особое место занимают передвижения по дну на руках, вытянув ноги. Эти упражнения подводят к умению принимать горизонтальное положение тела в воде. Они выполняются на небольшой глубине и часто с трудом осваиваются детьми. Поэтому в первой младшей группе

используется только ползание на животе («доползи до кораблика»). Преподавателю надо проявить достаточно терпения, пока дети четвертого года жизни перестанут подгибать ноги под себя, как только окажутся в безопасном положении, на плаву.

Научиться выпрямлять ноги в воде поможет упражнение, которое можно назвать «Покажи пятки» или «Ножки плавают». Оно выполняется следующим образом. Ребенок становится в воде на мелком месте на четвереньки и, выпрямляя ноги назад, остается в опоре на руках, ноги всплывают, пятки показываются на поверхности воды. Если ребенок самостоятельно не может выполнить задание, надо помочь ему: взять за ноги (за нижнюю часть голеней) и, оттягивая их назад до полного выпрямления, придерживать их немного в этом положении, иначе ребенок тотчас же подогнет ноги.

Детям предлагают передвигаться по дну (ходить) на руках, перемещаясь вперед («крокодилы»), назад («раки»), боком влево и вправо («крабы»). Позже эти упражнения сочетаются с опусканием лица в воду, выдохом в воду, движениями ног. Не надо торопить детей.

Доступность и постепенность возрастания трудности — залог успешного формирования правильных навыков.

Следующий шаг в освоении с водой, который делают младшие дошкольники, — погружение. Хорошо, если, войдя в воду, малыши сразу безбоязненно ложатся или падают в нее, окунаются, радостно плещутся. К сожалению, не всем детям погружение в воду дается легко.

Обучая погружению по шею (глубина воды по пояс), соблюдают следующую последовательность: сначала детям предлагают помыть руки, плечи, ополоснуть грудь, шею, вымыть лицо, полить воду себе на спину, затем медленно присесть, погрузиться в воду по шею.

После этого ребенка учат погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе. Научить детей плотно закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе надо сначала на берегу.

Психологически очень важно, чтобы ребенок в первый раз окунулся с головой в воду самостоятельно. Ни в коем случае нельзя заставлять его делать это, если он не хочет, бросать, сталкивать в воду и т. д. В противном случае у ребенка появится страх перед водой, может надолго пропасть желание заниматься плаванием.

Для того чтобы подготовить детей к погружению с головой, сначала надо предложить им зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо, показать, как «смывают с лица мыльную пену». Затем показать детям, как поливать свои головы водой и брызгать самим себе в лицо (игра «Сделаем дождик»), После этого дети погружаются до уровня подбородка (игра «Островки»).

Следующие упражнения связаны с непосредственным погружением головы в воду. В воду опускается часть головы, сначала до уровня носа, затем — глаз (игра «Нос утонул»), Затем в воду погружается лицо. Для этого дети должны наклониться над поверхностью воды, коснуться ее носом, опустить в воду все лицо. Тем, кто не осмеливается проделать это упражнение, можно его облегчить. Для этого надо, чтобы ребенок опустил сложенные ладони в воду, поднес лицо к воде и опустил его в свои ладони с зачерпнутой водой. В этом случае у малыша создается впечатление, что он опускает лицо в какое-то очень ограниченное количество воды, и это придает ему смелости.

Хорошие результаты дает следующий прием. Стоя по пояс в воде, дети по несколько человек располагаются вокруг плавающих обручей.

Преподаватель поясняет им, что это — «тазы, наполненные водой». Дети зачерпывают воду из «таза», брызгают ею себе в лицо, поливают водой спину, плечи, голову. Они наклоняются над «тазом», опускают лицо в воду. В этом упражнении соблюдается постепенность: сперва дети держатся за обруч двумя руками, потом одной, затем отпускают его.

Тут им можно предложить заложить руки за спину и в таком положении опустить лицо в воду. Впоследствии дети привыкают, опустив лицо в воду, поворачивать голову направо и налево так, чтобы ухо и глаз (то правый, то левый) попеременно погружались в воду и поднимались из нее. (Некоторые преподаватели находят, что подобные подготовительные упражнения можно осваивать, используя обычный умывальный таз. Их можно выполнять дома с родителями.)

Ребенок чувствует себя увереннее, если впервые погружается с головой в воду вместе со взрослым. Преподаватель встает лицом к ребенку, берет его за руки и приседает вместе с ним. При погружении в воду он смотрит малышу в глаза.

Бывает, что ребята, после того как присядут, наклоняются над водой и опускают в нее лицо, не решаясь окунуть в воду всю голову. В таком положении им часто кажется, что они полностью погрузились в воду. Тут можно слегка подтолкнуть голову ребенка в воду, а когда он вынырнет, сказать: «Ну вот, видишь, совсем не страшно было. Сам ведь сделал, молодец!» Одобрение воспитателя помогает впоследствии самостоятельно выполнить упражнение.

Чтобы дети полностью погружали голову в воду, им дается задание поднырнуть под плавающую игрушку, круг или другой предмет, достать игрушку со дна бассейна.

Чем разнообразнее условия погружения в играх и упражнениях, тем быстрее формируются умение и навыки. Нужно приучать детей погружаться с головой в воду, держась за поручень, стоя в парах, в кругу, присев и обхватив голени руками, несколько раз подряд. Количество последовательных погружений постепенно увеличивается.

Погружение в воду с головой выполняется с открытыми ушами. Нельзя разрешать детям прикрывать уши руками или закладывать их ватой. После занятий в воде уши должны быть насухо вытерты.

Сперва дети, задержав дыхание, совершают короткие погружения. Затем их знакомят с простейшими упражнениями, подводящими к овладению выдохом.

Отрабатывают выдох в воде уже в средней группе.

Прежде всего надо научить детей прикрывать при выдохе рот, так как малыши обычно выдыхают воздух широко открытым ртом.

Рекомендуется следующее упражнение. На ладонь дети кладут листок, платочек, перышко и пр. Ладонь подносят ко рту и, делая выдох, сдувают с нее легкий предмет. Расстояние от рта до руки можно менять — увеличивать или уменьшать. Упражнение дает возможность контролировать правильность выдоха и его полноту. Дети радуются, когда им удается выполнить задание. В дальнейшем они осваивают упражнения, которые последовательно подводят к полному выдоху в воду. (Эти упражнения с младшими дошкольниками проводятся при глубине воды по пояс.) Играя, дети любят дуть на плавающие в воде игрушки или воздушные шарики, стараясь отогнать их подальше. Присев так, чтобы губы находились на уровне поверхности воды, нужно дуть на воду, как на горячий чай. Потом опустить губы в воду и вспенить ее при выдохе. Затем, погружаясь в воду до уровня глаз, сделать выдох. Только после такой предварительной подготовки приступают к выдоху с погружением в воду всего лица, а потом и головы. Продолжительность и силу выдоха преподаватель контролирует по возникающим на поверхности воды пузырькам.

Овладение энергичным выдохом в воду разной силы и продолжительности требует времени. Оно продолжается в среднем и старшем дошкольном возрасте.

Когда большинство детей научатся погружаться в воду с головой, их знакомят с лежанием на груди. Преподаватель поддерживает каждого ребенка под грудь и живот, помогает ощутить правильное положение тела, выпрямить ноги, руки. Выполнение этого упражнения, как и лежание на спине, дается малышам с большим трудом, поэтому спешить с их разучиванием не следует.

Хотя скольжение на груди и на спине не является задачей обучения детей младшего дошкольного возраста, желательно дать им ощутить продвижение вперед. Для этого применяют разные приемы буксировки: лежа на воде, дети держатся за руки взрослого, идущего спиной вперед; взрослый тянет сразу нескольких детей — 2—3, которые держатся за палку; взрослый «катает» ребенка, лежащего на обруче животом, и т. п. Самостоятельное скольжение дети осваивают позже, в следующей группе.

Детям второй младшей группы доступны простейшие плавательные движения ног. Они выполняются по примеру тех, которые свойственны стилю кроль. Упражнения, как показывает опыт, целесообразно проделывать сразу в воде, без предварительных показов на суше, как это делается в более старших возрастных группах. Дети упражняются на мелком месте, занимая следующие исходные положения: сидя, опираясь сзади на выпрямленные руки, либо лежа на груди, опираясь на выпрямленные руки спереди. Со второй половины года эти упражнения надо повторять почти на каждом занятии не только для овладения движениями, но и для укрепления мышц живота. Их развитие облегчает правильные движения ног.

В группах детей младшего дошкольного возраста почти все упражнения проводятся в игровой форме. Преподаватель находится с детьми в воде.

На занятиях часто используются разнообразные плавающие и тонущие игрушки. Ведущее место в начальный период обучения, когда дети осваиваются в воде, занимает показ движений, помощь и поддержка преподавателя, а также предметные ориентиры («поймай рыбку» и др.). Широко используется прием образных сравнений («нос утонул», «глазки в воде»). Постепенно, по мере того как ребенок будет приобретать все большую уверенность и самостоятельность в воде, индивидуальные игровые упражнения обогащаются коллективными играми и упражнениями.

## **1.2. Задачи и содержание психолого-педагогической работы с детьми средней группы (4-5 лет)**

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы при повторении упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. Упражнения и игры в средней группе выполняются на большей глубине, зачастую без поддержки взрослого: преподаватель руководит занятиями с бортика бассейна. В этой возрастной группе при разучивании новых упражнений преподаватель находится вместе с детьми в воде только до тех пор, пока они не почувствуют себя достаточно уверенно, и входит в воду лишь в необходимых случаях.

4—5-летние дети воспринимают показ и выслушивают пояснение заданий, находясь на суше, а потом выполняют их в воде. Этот методический прием начинает приобретать главенствующее значение.

Чтобы у детей создалось целостное представление об изучаемом упражнении или способе плавания, как на первом, так и на последующих занятиях им многократно показывают движения и приемы игры. Показ должен быть четким, правильным и сопровождаться пояснениями.

Демонстрация упражнений вообще имеет очень большое значение при обучении плаванию. Все разучиваемые упражнения, движения обязательно должны быть показаны преподавателем в тех же условиях, в которых будет выполняться упражнение (на суше, в воде). Особенно важен показ упражнений, проводимых в воде: дети не только зрительно воспринимают последовательность движений, но и убеждаются в том, что выполнение их в воде вполне возможно. Это, в свою очередь, придает им уверенность и смелость, способствует быстрому формированию новых умений и навыков.

Не всегда дети сразу схватывают новое движение. Поэтому некоторые упражнения надо демонстрировать многократно как на одном, так и на нескольких занятиях.

Показывать упражнения лучше всего непосредственно перед их выполнением. Делать это надо четко, легко и красиво. Полезно привлекать к показу самих детей, так как они любят демонстрировать свои достижения преподавателю или сверстникам.



Показ сопровождают доступными для детей пояснениями. Рассказ, беседа, объяснение, замечание помогают целенаправленному, сознательному овладению движениями.

Нужно помнить, что мышление детей среднего дошкольного возраста образно. Поэтому целесообразно широко применять образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений. Такие названия, как «раки», «стрела» и др., помогают создать реальные представления о выполнении упражнения, облегчают обучение. Образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно.

Но надо и помнить, что чрезмерное увлечение занимательностью образа может отрицательно влиять на четкость выполнения упражнений.

Объяснение, рассказ преподавателя на занятиях плаванием в средней группе должны быть кратки и выразительны, а тон разговора с детьми — всегда ровным, спокойным. Авторитетно предъявленное требование будет безоговорочно выполняться дошкольниками.

В обучении плаванию дошкольников используются разнообразные игры, подготовительные и подводные упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на берегу, а потом разучивают их в воде. Ознакомление с новым учебным материалом на берегу важно, так как пребывание в воде возбуждает детей, их внимание рассеивается, они плохо воспринимают незнакомый материал. Кроме того, находясь в воде, без движения, во время объяснения, дети быстро охлаждаются. Имитируя скольжение, движения ног на суше, они знакомятся с техникой плавания, что позволяет им правильно выполнять движения, находясь в воде.

На групповых занятиях по плаванию недопустима чрезмерная строгость, но преподаватель должен пользоваться авторитетом. Его взгляд, выражение лица, каждый жест призывают детей к организованности и внимательности. Это помогает детям сосредоточиться, приучает их выполнять задание по первому требованию преподавателя. На занятиях можно напоминать детям, что их усилия контролируют, часто повторяя: «смотри», «покажи», «сделай», «последую» и т. д.

Отношение преподавателя к детям в группе должно быть бережным, одинаково ровным ко всем; требования нужно предъявлять с учетом индивидуальных данных детей. Преподавателю следует не навязывать свои требования, а предъявлять их тактично, корректно. Важно создать у детей ощущение состоятельности.

В средней группе, в связи с тем что дети уже достаточно освоились с водой, надо учить их организованности. Занятия плаванием очень эмоционально воспринимаются детьми. Они с удовольствием плещутся, брызгаются, плавают. Но иногда их поведение в воде становится слишком шумным. Чрезмерно возбуждаясь, дети перестают реагировать на указания преподавателя, не выполняют его требования. В таком случае нужно сделать ребенку замечание и объяснить, чем оно вызвано. Детей, грубо нарушающих дисциплину, можно выводить из воды. Однако, наказывая ребенка, нельзя унижать его. Нужно спокойно вывести его из воды и отвести в раздевальную, чтобы он оделся. На следующем занятии надо сделать вид, что ничего не случилось, и разговаривать с ребенком по-прежнему дружески. Такое отношение, как правило, несколько смущает наказанного, он старается выполнять все требования как можно лучше внимательнее. Дети очень любят купаться, играть в воде, плавать. В большинстве случаев уже одно напоминание о возможности лишиться этого удовольствия дает необходимые результаты.

Занятия по плаванию, как и другие занятия по физической культуре, условно подразделяются на три части, а именно: вводно-подготовительную, основную и заключительную. В каждом занятии последовательно решаются следующие задачи: организовать группу, ознакомить с новыми играми и упражнениями на суше, повторить старые и разучить новые упражнения в воде, а также некоторые элементы техники плавания и организованно завершить занятие.

Занятие начинается с построения группы, переключки ребят. В конце занятия преподаватель должен убедиться, что все дети вышли из воды.

Занятия в воде следует всегда начинать с энергичных движений. Заканчивается занятия спокойными погружениями с головой и выдохом в воду. В зависимости от подготовленности детей это упражнение надо повторять подряд от 4—6 до 8—12 раз. В заключение проводятся также

игры успокаивающего характера, игры на внимание и свободное плавание. Свободное плавание повышает эмоциональную окрашенность занятий, дает детям возможность самостоятельно испробовать свои силы. Оно полезно для развития активности, инициативы. Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличиваются по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. Преподаватель внимательно следит за посещаемостью и успехами детей. Он включает в подгруппу более равных по силам детей, снижает нагрузку менее подготовленным. Тем, кто пропустил занятия по болезни, предлагает сперва повторить знакомые упражнения и постепенно подтягивает их до уровня подготовки группы.

Большинство детей, которые начали заниматься в младшем дошкольном возрасте, умеют самостоятельно входить в воду, играть и передвигаться в ней, погружаться по шею и опускать в воду все лицо. Они могут лежать на воде и знакомы с простейшими приемами выдоха в воду. Обучение плаванию в средней группе нацелено на закрепление и совершенствование этих навыков, на формирование у детей умения находиться в воде в безопорном положении — лежать, всплывать и скользить, а также правильно дышать и открывать глаза в воде.

Продолжается разучивание движений ног, происходит обучение движениям рук.

В средней группе дети упражняются в некоторых более сложных передвижениях в воде. Они ходят в полуприседе на глубине по пояс, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску, держа в вытянутых вперед руках игрушку или помогая себе руками, на глубине по грудь пробуют ходить вперед и назад, делая «мельницу» руками, и т. п.

В содержание занятий вводятся новые упражнения. Дети приучаются бегать в воде медленно и быстро, догонять друг друга (игра «Мы веселые ребята»), бежать, несколько наклонившись вперед, сложив ладони рук лодочкой. Им нравится с разбега падать в воду, вытянувшись вперед и непроизвольно погружаясь с головой.

Подпрыгивая в воде на мелком месте, дети стараются выпрыгнуть так высоко, чтобы ступни показались над поверхностью. Они пытаются подпрыгивать на месте и продвигаться вперед подскоками на одной ноге. На глубине по пояс дети упражняются в следующем: опираясь ладонями о воду, стараются подпрыгнуть как можно выше вперед-вверх и, упав потом плашмя на воду, погрузиться в нее. Некоторым удается подпрыгнуть в воде и упасть на бок или спину. Дети сами придумывают подобные упражнения. Надо поддерживать их творчество.

Подпрыгивание с последующим погружением по шею, с головой проходит оживленно, если организуется в парах или проводится сразу с несколькими детьми. Выполняя упражнения, дети держат друг друга за руки и приучаются не вытирать всякий раз руками лицо после погружения с головой. Можно держаться руками за поручень или край переливного желоба.

Приседание и подпрыгивание на более глубоком месте — по грудь — убеждают детей в том, что сопротивление воды возрастает с увеличением ее толщи. Они знакомятся с подъемной силой воды (присесть становится труднее с увеличением глубины).

Новое для детей — научиться открывать глаза в воде. Умение открывать глаза и смотреть в воде необходимо. Оно помогает сохранять нужное направление движения, облегчает ориентировку во время ныряния, оказания помощи товарищу, разыскивания каких-либо предметов на дне и т. д.

. Сначала надо убедить детей, что в воду можно смотреть, как через стеклышко. Для этого можно предложить им с берега или стоя в воде рассматривать различные предметы, находящиеся на дне. Затем следует показать им, что под водой можно открывать глаза и осматривать все вокруг. Объяснение будет убедительным, если после рассказа преподаватель, опустив голову в воду, откроет глаза и повернется лицом вверх так, чтобы были видны его открытые глаза. Пример взрослого оказывает хорошее действие. Дети, подражая ему, безбоязненно погружаются в воду и открывают глаза. Многие из них, научившись открывать глаза в воде, начинают подражать преподавателю — поворачивают голову вверх, демонстрируя свое умение, а затем спрашивают: «Вы видели, я открыл глаза?» Лучше всего в такой момент обратить внимание на ребенка, похвалить его.

Чтобы проверить выполнение упражнения на открывание глаз в воде можно использовать разные приемы. Вот, например, один из них: детям предлагают рассмотреть различные положения руки преподавателя в воде (ладонью вверх, вниз, боком и т.д.) с различным сочетанием согнутых и прямых пальцев, после чего они рассказывают о том, что видели, аналогично сгибая пальцы своей руки.

Упражнение на открывание глаз в воде с успехом проводится парами. С увлечением считают дети в воде пальцы на руках и ногах у своих товарищей. Считая пальцы на ногах, они вынуждены глубоко погрузить голову в воду, а это полезно, так как погружение в воду с головой таким образом совершенствуется. Полезно и словесное описание детьми виденного под водой. Это оживляет занятия, заставляет каждого ребенка активно выполнять упражнения.

Дошкольники быстро учатся ориентироваться в воде с открытыми глазами. На небольшой глубине они могут собрать 2—3 предмета, расположенных на дне на расстоянии 0,5—0,8 м друг от друга. Для этих целей хорошо использовать пестрые камешки, резиновые игрушки, пластмассовые тарелки различного цвета. Можно дать задание вынимать из воды тарелки одного цвета (красные, желтые или разных цветов). На первых занятиях не следует проводить более 1—2 упражнений для открывания глаз в воде. Впоследствии можно рекомендовать все упражнения с погружением головы выполнять с открытыми глазами. Преподаватель и медсестра обязаны повседневно следить за состоянием глаз детей. Покраснение глазного яблока служит сигналом к временному прекращению подобных упражнений.

Обучение погружению в воду с головой в средней группе продолжается. Дети теперь полностью погружают голову в воду. Добиться этого помогает подныривание под предметы. Например, дети подныривают под обруч, круг, стараясь оказаться в центре его или надеть на голову. Подныривать можно под плавательную доску или игрушки (приподнять игрушку головой; не задеть ее). Если дети погружаются в воду с головой все вместе, группой, то преподаватель руководит ими, он громко произносит: «Раз-два — нырнули!» Дети и сами могут произносить эти или другие команды в играх с погружением в воду.

Чаще всего в средней группе погружения сочетаются с передвижением под водой (сперва по дну, потом в скольжении). Дети получают задание пройти, например, через 2—3, а потом и 4 вертикально поставленных на дне обруча, которые удерживаются в этом положении прикрепленным грузом (рис. 36). Обручи располагаются сперва на таком расстоянии, чтобы дети переходили из обруча в обруч одним шагом. Это задание выполняется детьми в игре «Поезд в туннель!». Оно им очень нравится и оживляет занятие.

Не меньший интерес представляет игра втроем. Двое детей удерживают, стоя в воде по грудь, палку, а третий подныривает под нее боком, держась руками за середину палки. Разнообразие упражнений повышает эмоциональность занятий. Затем дети учатся свободно лежать на воде, что является составной частью скольжения в положении на груди и на спине. В этих упражнениях нужно уметь поддерживать в воде горизонтальное положение тела и сохранять равновесие.

Предварительно на суше дети знакомятся с необходимым положением тела. Они поднимают руки над головой, поднимаясь на носки, потягиваются — делаются прямыми, как «стрелы». Это же упражнение выполняется лежа, в том числе и на мелком (по колено) месте бассейна, на широких ступенях лестницы, например.

Полезно вспоминать упражнения, которые дети проделывали в прошлом году: лежать, упиравшись на руки и держа голову над водой, а потом под водой, вытянув ноги назад. В этом положении ребята повторяют передвижение на руках вперед, назад, в стороны. Потом могут попробовать слегка оттолкнуться руками от дна и отвести сразу обе руки к бедрам, расслабиться и немного полежать в таком положении.

Дети довольно быстро обучаются свободно лежать на воде в положении на груди с несколько разведенными в стороны руками и ногами. Так легче удержать равновесие, чем если полностью вытянуть руки вперед и свести ноги.

Упражнения «Медуза» и «Поплавок» доступны и детям средней группы. Они дают представление о подъемной силе воды и плавучести предметов.

Преподаватель показывает и объясняет на суше, как сделать «поплавок». Он подчеркивает, что после того, как стоя будет сделан вдох, надо присесть поглубже, обхватить руками ноги чуть-чуть ниже колен, опустить лицо к коленям и сгруппироваться. Приступая к показу этого упражнения в воде, преподаватель привлекает внимание детей к действию подъемной силы воды. Он погружает на дно мяч или плавательную доску. Рассказывает, что сделать это довольно трудно из-за сопротивления воды. Дети видят, что опущенный тянуть к поверхности воды. (Если ребенок сильно запрокидывает голову назад, происходит рефлекторное сгибание в тазобедренных суставах: он как бы садится в воде.) Желательно, чтобы, падая назад в воду, дети видели стоящего рядом преподавателя.

Вначале, как правило, дети лучше лежат на груди, чем на спине. Но в результате упражнений у них формируется и это умение.

Преподаватель объясняет воспитанникам, как легче из положения лежа на груди и на спине встать на дно. Из положения лежа на груди можно быстро встать, если ноги подтянуть к туловищу. При этом тело выпрямляется и поднимается, руки опускаются вниз и давят на воду.

Когда тело примет вертикальное положение, ноги следует выпрямить и встать на дно.

Из положения лежа на спине встают так: вытягивают руки вдоль тела и энергично нажимают ими на воду вниз; ноги подтягивают к туловищу (ребенок как бы садится), тело принимает вертикальное положение; после этого ноги вытягивают и встают на дно.

Чувственное представление о поддерживающей силе воды и динамическом продвижении в ней в безопорном положении создается у детей при выполнении скольжения. Именно во время скольжения они впервые ощущают, что уже плывут.

Вначале на суше детям показывают упражнения, напоминающие положение тела при скольжении. Для этого нужно поднять руки вверх, потянуться, чтобы быть прямым, как стрела (голова между руками), и подняться на носки. Смотреть нужно прямо вперед.

Чтобы дети правильно выполняли упражнение, перед ними можно ставить определенную задачу—«сорвать листок с ветки дерева», «поймать птичку, летящую над головой» и т. д.

Дошкольники быстро осваивают это упражнение и переходят к выполнению скольжения в воде. Скольжение сопряжено с продвижением вперед. Энергию движения тело приобретает за счет сил, возникающих при отталкивании. Толчок ногами — существенный элемент при выполнении скольжения. В средней группе дети еще не умеют отталкиваться ногами от дна, как это требуется при выполнении скольжения.

Поэтому их учат отталкиваться вперед, выпрямляя ноги.

Упражнение в скольжении рекомендуется проводить из положения на корточках, а отталкиваться от дна одновременно двумя ногами. Чтобы дети активно отталкивались от дна, можно исходное положение для скольжения на груди принимать вплотную у стенки бассейна. Тогда, присев, дети упираются пятками в стенку бассейна, и при выпрямлении ног они легко перемещаются вперед. Затем отталкивание от стенки усложняется. Встав спиной к стенке, дети сгибают и приподнимают одну ногу, упираются ею в стенку на уровне бедер. Вытянув вперед руки и наклонившись, надо лечь на воду, быстро оторвать опорную ногу от дна, согнуть и опереться ею в стенку рядом с другой ногой и сильно оттолкнуться от стенки обеими ногами одновременно. Голова находится при этом между вытянутыми вперед руками, лицо опущено в воду. Однажды ощутив продвижение вперед, дети затем уже легко схватывают правильные движения скольжения. Чтобы подчеркнуть ощущение продвижения вперед, применяется специальное упражнение. Обучающий поддерживает лежащего на воде ребенка двумя руками под живот и грудь, тело ребенка выпрямлено, ноги и руки вытянуты, голова между рук приподнята; далее он опускает голову в воду, а обучающий «бросает» его в воду, толкая вперед и придавая ему энергию скольжения.

Дать детям почувствовать продвижение вперед можно при помощи упражнений с буксировкой (держась за руки, за шест и пр.). При буксировке лежащих на спине детей лучше поддерживать за голову (уши находятся между большим и указательным пальцами).

Иногда дети самостоятельно отталкиваются, ложатся на воду, пытаются освоить скольжение, но плохо продвигаются вперед. Тогда сразу после толчка преподаватель подхватывает ребенка обеими руками с боков за талию и проводит его по поверхности воды вперед. Такое активное вмешательство вручающего во время упражнения помогает усилить ощущение движения в воде.

При разучивании скольжения на груди в первый период обучения наиболее часто встречаются следующие ошибки. Тело ребенка чрезмерно глубоко погружено в воду, сильно прогнута спина, провисает живот, ноги сильно разведены или проделывают беспорядочные движения, голова поднята слишком высоко вверх или опущена вниз, напряжены многие мелкие мышцы туловища, кисть отведена, плотно закрыты глаза, сжаты губы.

У детей среднего дошкольного возраста в начальной стадии обучения скольжению на груди часто отсутствует чувство равновесия. Для поддержания его они производят добавочные поперечные движения туловища. С той же целью дети нередко инстинктивно разводят ноги вверх-вниз, отводят одну или обе ноги в сторону, совершают поддерживающие движения руками (разводят, опускают вниз и пр.).

Продвижение вперед при этом незначительное — 1—2 м. Сразу после начала скольжения ребенок разводит руки в стороны, опускает их, пытается достать дно, старается встать.

Не следует стремиться устранить сразу все недостатки скольжения. Главное — следить за тем, чтобы дети не поднимали голову из воды и старались не прогибаться (поднимали живот — таз повыше), держали плечи на воде.

Постепенно выполнение упражнения становится все более совершенным. Тело ребенка легко и свободно лежит у самой поверхности воды, ноги и руки соединены, вытянуты без лишней напряженности. Продвижение вперед в скольжении увеличивается до 4 м. Окончив упражнение, ребенок спокойно, расслабленно лежит на поверхности воды и не пытается встать. Устанавливается равновесие в воде, отпадают вынужденные побочные движения. Приобретается способность следить за положением своего тела в воде и выравнивать его в случае необходимости.

Обучая скольжению на спине, детей надо поддерживать под поясницу, так как большинство садятся в воду, боясь наклонить голову назад и опустить ее в воду. При этом не должно смущать, если некоторые ребята сперва будут стараться схватиться за руки преподавателя. Это стремление временное и быстро проходит. Через одно-два занятия ребята, лежа на воду спиной, уже вытягивают руки вниз у бедер. Они лежат на спине, зажав доску или резиновый круг ногами. А вскоре самостоятельно скользят, подняв руки вверх.

Дети среднего дошкольного возраста хорошо осваивают скольжение на груди и на спине в воде глубиной по пояс, по грудь. В одном занятии они легко выполняют упражнение подряд 6—8 раз.

После того как дети разучат скольжение на груди и на спине, можно показать им, как переворачиваться в скольжении с груди на спину и наоборот.

Если упражнение в скольжении выполняется одновременно группой ребят, то надо следить за тем, чтобы они двигались в одном направлении. Это позволит избежать нежелательных столкновений в воде. При проведении упражнений в скольжении с группой детей используют разнообразные исходные положения, например из одной шеренги, из колонны по одному, по два и т.д. Если скольжение выполняется поочередно из шеренги или колонны по одному, то нельзя разрешать выполнившему упражнение возвращаться к исходному построению скольжением.

Встречное движение, если оно необходимо, должно выполняться шагом.

Если сперва дети выполняют скольжение, задерживая дыхание, то впоследствии они скользят, одновременно выдыхая в воду. Это упражнение доводят и в форме соревнования «Кто дальше?».

Обучение навыкам дыхания в средней группе решает две важные задачи: происходит активное овладение энергичным выдохом в воду и формирование умения правильно, в устойчивом ритме чередовать вдох над водой с выдохом в воду. Необходимо сознательно управлять дыханием.

На суше и в воде дети проделывают упражнения, которые увеличивают силу выдоха и его продолжительность. Можно применить, например, надувание воздушных шариков. Увлеченно задувают дети свечу. Они понимают, что погасить свечу, находящуюся на близком расстоянии, можно, дунув энергично и быстро. Чем дальше свеча, тем сильнее и дольше надо дуть на пламя, чтобы погасить его.

В воде дети становятся в одну шеренгу вдоль стенки бассейна, кладут перед собой на воду игрушки. По сигналу преподавателя каждый дует на свою игрушку и старается отогнать ее от себя как можно дальше (руками отталкивать игрушку не разрешается). Это же задание проводится в виде забавы. Дети становятся вокруг плавающего обруча, в котором находится несколько легких игрушек (уточки, рыбки, паровозики и т.п.). Ребята берутся двумя руками за обруч, наклоняются немного и сильно дуют на игрушки, стараясь отогнать их подальше. Или другой вариант: все одновременно дуют на одну игрушку, пробуя удержать ее в центре круга как можно дольше.

Еще больших усилий требует от детей следующее задание: дуть на воду так сильно, чтобы сделать в ней воронку.

Вместе с этим дети повторяют уже известные упражнения, которыми овладели под водой. Дети узнают, что новый вдох необходимо сделать только тогда, когда полностью выдохнут весь воздух.

Когда дети начинают делать полный выдох в воду, их приучают к чередованию вдоха над водой и выдоха в воду. Сделав под водой полный выдох, надо приподнять голову (или повернуть в сторону) ровно настолько, чтобы рот был чуть-чуть выше поверхности воды, а затем быстро, но глубоко вдохнуть. Вдыхать следует только через рот, а выдыхать через нос и рот одновременно.

Упражнение с чередованием вдоха и выдоха в воду легче выполнить, если дети стоят в воде по грудь и держатся руками за поручень или край переливного желоба. Следует добиваться правильного выполнения этого упражнения. Прodelьвать его надо не спеша, размеренно.

Дыхание в нужном ритме усваивается детьми не сразу, над этим надо терпеливо работать. Постепенно дети приучаются делать короткий, но глубокий вдох и медленный полный выдох. Преподаватель может регулировать ритм дыхания кратким и резким указанием «Вдох!» и растянутым словом «Вы-ы-дох!». Затем приступают к последовательному выполнению нескольких циклов дыхательных движений. Сперва дети выполняют подряд лишь 2—3 вдоха над водой и выдоха в воду. Потом число последовательных циклов дыхания увеличивается до 6—8—10. Их надо повторять на каждом занятии и даже несколько раз.

Совершенствование дыхания происходит во все последующие годы обучения. Вместе с осваиванием в воде в средней группе приступают к систематическому разучиванию движений ног, как при плавании кролем. При описании техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине (с выносом и без выноса рук) указывалось, что движения ног при плавании этими способами в основном одинаковы. Этим объясняется и единообразие в методике обучения движениям ног при плавании любым из указанных способов. Движения ног при плавании кролем помогают держаться на поверхности воды. Поэтому овладению детьми правильными движениями ног уделяется большое внимание. Движения ног разучивают вначале на суше. Дети садятся на пол, сгибают руки в локтях и опираются сзади на предплечья. В этом положении они производят движения ногами, напоминающие движение ног в кроле. Затем движения выполняют в воде на мелком месте, сперва в таком же положении, что и на суше.

Далее надо научить детей поднимать таз и принимать положение упора лежа на предплечьях, вытянув ноги вперед так, чтобы на поверхности воды показались пальцы, а также совершать движения ногами в этом положении. Эти же движения впоследствии повторяют на более глубоком месте с упором на прямые руки.

Другая группа упражнений — дети совершают точно такие же движения ногами, но упираются о дно руками впереди себя сперва на предплечья, а затем и на выпрямленные руки. Ноги при этом вытягиваются назад, с тем чтобы они всплыли и на поверхности воды показались пятки.

Движения ногами производятся от бедра. При правильном выполнении пятки слегка вспенивают воду, а стопы и голени все время остаются под водой. Преподаватель следит, чтобы движения детей были спокойны, ритмичны, без напряжения. Можно направлять ритм движения, хлопая в ладоши. Одновременно педагог указывает ребятам на их возможную ошибку — сгибание ног в коленях, и подсказывает, как ее исправить.

При выполнении детьми движений ногами с опорой сзади можно применить и другой прием для показа ритма движений: преподаватель, так, чтобы его видели все дети, совершает вытянутыми вперед руками движения вверх-вниз с небольшой амплитудой. Дети смотрят на движения рук преподавателя и стараются повторять за ним движения ногами. Порядок и ритм движения, таким образом, регулируются.

Иногда контролировать движения детям становится трудно. Ребята торопятся, чрезмерно сильно сгибают ноги в коленях и не понимают замечаний. В таких случаях используют следующий прием: преподаватель входит в воду и держит руки у поверхности так, чтобы ноги ребенка ударялись о них. Дети в таком случае обнаруживают свою ошибку и уменьшают размах движений ног. Этот прием с успехом можно использовать при движениях ног в упоре на месте и при плавании с предметом в руках, в скольжении. Дети выполняют движения ног в сочетании с продвижением на руках по дну вперед («крокодилы»). Это упражнение полезно, так как повторяет общую схему плавания способом кроль без выноса рук.

При продвижении на руках по дну надо предлагать детям руки проносить вперед под водой, как бы перебирать ими по дну. Если поднимать их над поверхностью, нарушается ритм работы ног. Это упражнение сперва проводят на небольшой глубине (до колен), которую постепенно увеличивают, передвигаясь с мелкого места в более глубокое. Глубина может увеличиваться до 0,50—0,55 м, когда дети уже не достают дна руками. При этом незаметно уменьшается и совсем теряется опора, дети держатся на поверхности воды, непроизвольно совершают гребковые движения руками. Так незаметно для себя ребенок осваивает упрощенный способ плавания на груди кролем.

После того как дети научатся делать все перечисленные упражнения и в том случае, если к этому времени они уже будут хорошо выполнять скольжение на груди и на спине, можно совершенствовать движения ног в кроле в скольжении, а также и в плавании с поддерживающими средствами.

Если процесс обучения плаванию организован в детском саду начиная с младших возрастных групп, в средней группе завершается этап освоения с водой. Дети уверенно передвигаются в воде, погружаются с головой, открывают глаза, правильно чередуют вдох над водой с выдохом под водой, умеют лежать на поверхности воды, знакомы со скольжением. Все это свидетельствует об их готовности к разучиванию в дальнейшем определенных способов плавания. В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Начиная занятия со старшими дошкольниками, преподаватель должен всех детских садах удаётся обучать плаванию детей младшего и среднего дошкольного возраста. Многие попадают в бассейн впервые лишь в старшем возрасте, не получив предварительной подготовки. Естественно, что те, кто начал заниматься раньше, имеют значительные преимущества. Вода для них — среда известная, привычная. Они знакомы с порядком проведения занятий, знают правила поведения в воде, чувствуют себя в ней уверенно, владеют необходимыми умениями и навыками, плавательными движениями, самостоятельны при переодевании, выполнении гигиенических процедур. Другим же еще только

предстоит освоиться с водой, преодолеть недоверие к ней, избавиться от чувства страха перед незнакомой средой, овладеть всеми подготовительными к плаванию упражнениями.

Поэтому задачи, организация и приемы педагогического руководства занятиями по плаванию в подобных группах на первых порах имеют существенные отличия. С подготовленными детьми целесообразно с самого начала приступить к разучиванию движений ног, рук, отработке дыхания и координации движений при плавании кролем. Овладение новыми умениями и навыками должно протекать параллельно с совершенствованием скольжения, дыхания и других движений, усвоенных ранее.

В тех группах, где дети только приступают к регулярным занятиям, начинать обучение нужно с освоения детей в воде, с выполнения подготовительных к плаванию упражнений. Только после того как большинство новичков будут чувствовать себя в воде хорошо, уверенно смогут передвигаться в ней, приобретут навыки скольжения, научатся правильно дышать (вдох над водой, погружение головы и выдох в воду), можно перейти к разучиванию способа плавания. В целом нужно помнить, что старшие дошкольники гораздо быстрее осваиваются в воде, чем младшие. Они сознательно подходят к выполнению подготовительных упражнений, проявляют настойчивость и другие волевые качества, чтобы добиться желаемого результата, способны оценить свое поведение и достижения. Поэтому период освоения с водой старших дошкольников значительно короче, чем более младших. Но последовательность выполнения упражнений для начального обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Раньше можно переходить к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине. Вместе с тем нельзя слишком ускорять обучение. Важно, чтобы дети проделали все основные упражнения из каждого раздела. В этом случае можно ожидать хороших результатов. Но не следует на первом году обучения требовать от старших дошкольников полного освоения техники плавания. Вполне достаточно, если она будет воспроизводиться в общих чертах.

### **1.3. Задачи и содержание психолого-педагогической работы с детьми старшей группы (5-6 лет)**

В старшей группе во время бесед, просмотров, обсуждений картин, мультфильмов и фильмов у детей расширяются знания об оздоровительном и прикладном значении плавания, они получают наглядное представление о правильных движениях плавания спортивными способами.

Осознанное отношение к обучению помогает лучше и быстрее усвоить все необходимые навыки.

Большое значение имеет показ как способа плавания целиком, так и отдельных его элементов. Показывать упражнения лучше всего непосредственно перед выполнением их детьми. Преподаватель делает это сам или просит показать упражнение кого-либо из учеников, хорошо владеющих навыками плавания. Привлечение к показу помощников позволяет использовать разные варианты неоднократно на протяжении занятия (даже одного и того же задания), облегчает объяснение.

Демонстрация движений сопровождается четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение. Речь преподавателя может быть образной, но не иметь оттенка развлекательности. Во время упражнений дети должны быть сосредоточены, настроены на серьезный лад.

Постановка и выполнение конкретных задач способствуют углублению приобретенных знаний, совершенствованию двигательных умений и навыков. Усложнять задания, повышать требования можно разными приемами. При выполнении скольжения, например, можно увеличить число повторений и дистанцию, или уменьшить интервалы отдыха между упражнениями, или сочетать скольжение с дополнительными движениями рук или ног, постепенным выдохом в воду. Можно также проводить упражнение в соревновательной форме. Повышать



требования следует постепенно, не имеет смысла в одно занятие включать несколько сложных заданий. По-прежнему целесообразно проводить упражнения в игровой форме. Игры позволяют чаще повторять упражнения, использовать разнообразные исходные положения, заинтересовывать детей.

В старшей группе овладение техникой плавания предполагает использование подготовительных и подводящих упражнений, в том числе и на суше. Новые движения рук, ног, дыхания и их согласование сначала выполняются на берегу, а затем переносятся в воду (на месте и в движении). При обучении старших дошкольников упражнения на суше применяются практически на каждом занятии. Они не должны быть длительными — не более 3—5 мин.

Чтобы помочь детям исправить допущенные ошибки, нужно объяснить еще раз правильное выполнение движения и уточнять его исполнение во время действия. Преподаватель может широко использовать показ, наблюдение детьми верного выполнения упражнений товарищами, анализ действий и т. п. Сначала надо отметить основную ошибку. Ее исправление часто ведет к устранению второстепенных ошибок. Нельзя пытаться исправлять одновременно несколько ошибок, это рассеивает внимание занимающихся.

В старшей группе дети продолжают разучивать скольжение на груди и на спине. Для правильного его выполнения необходимо энергичное отталкивание. Теперь уже надо следить за тем, чтобы, отталкиваясь от дна, дети не попадали животом на воду, а старались сразу погружать в воду руки и голову. Это даст им возможность скользить по воде дальше. Отталкиваться лучше всего от стенки двумя ногами так, как это было описано в средней группе. Предлагая детям проскользить как можно дальше, преподаватель рекомендует им ориентироваться на разноцветные поплавки.

После того как дети уверенно станут выполнять скольжение на груди с задержкой дыхания, нужно перейти к упражнению в скольжении, которое сопровождается плавным, спокойным выдохом в воду.

Проверять выполнение упражнения можно по пузырькам на поверхности воды и первому вдоху после завершения скольжения. Если ребенок правильно выполнил задание, совершил полный выдох, то, вставая, он широко открывает рот и жадно глотает воздух на первом вдохе. Если же нет, то первым двигательным движением при вставании будет выдох. Перед каждым скольжением с выдохом детям нужно напоминать о том, чтобы они делали выдох в воду. Когда упражнение выполняют по одному, а не группой, надо об этом сказать каждому ребенку и попросить описать предстоящее действие. Предварительный рассказ о задании помогает его осмыслить, ребенок больше внимания обратит на качество движения.

Отработка скольжения на груди сочетается с разучиванием скольжения на спине. Тут также важно обратить внимание на положение тела ребенка (нельзя сидеть) и головы (подбородок прижат к груди). Следует помнить, что при скольжении на груди и на спине все тело, руки, ноги должны быть вытянуты, носки оттянуты.

После того как дети научатся уверенно скользить на груди и на спине, (глубина по грудь), приступают к формированию движений ног в этих положениях. Целесообразно отрабатывать эти движения с поддерживающим предметом в руках — плавательной доской, игрушкой, надувным кругом. При опоре руками экономятся усилия, которые приходится затрачивать на поддержание головы и туловища на поверхности воды. Внимание дошкольников концентрируется на движениях ног (колени согнуты, носки оттянуты вниз) и головы (приподнимание на вдохе и погружение лица в воду на выдохе).

При плавании с доской можно разрешить детям в течение 2—3 занятий лечь на нее грудью, а затем уже держать доску в вытянутых руках мягко, без напряжения.

На первых порах при плавании с поддерживающим предметом у детей иногда сильно сгибаются напряженные руки и плечи. Поэтому надо чаще напоминать, чтобы они расслабили плечи, выпрямили руки. Можно подсказать: «Положи плечи на воду», «Опусти подбородок в воду».

Если при плавании на груди с доской ребенок сильно прогибается или глубоко погружает в воду ноги, нарушается равновесие. В этом случае нужно поддержать его под живот. Поддерживающую опору постепенно уменьшают: большой круг заменяют маленьким, затем игрушкой.

Можно предложить ребенку удерживать предмет одной рукой, другую вытянуть вдоль туловища.

Одним из самых распространенных недостатков в движениях ног у дошкольников является чрезмерно сильное их сгибание, слишком резкие, беспорядочные, неловкие движения. Движения ног ошибочно производят не от бедра вниз-вверх, а от колена назад. Поэтому предварительно в этих движениях дети упражняются на суше, сидя и лежа на скамейке, на полу, а также в воде на мелкой глубине в упоре лежа на прямые или согнутые руки спереди и сзади.

В процессе упражнений движения совершенствуются. Ребенок непринужденно лежит на поверхности воды, руки спокойно вытянуты вперед, плечи опущены в воду, пальцы мягко обхватывают круг, голова слегка приподнята, ноги вытянуты. Чувствуя себя свободно, ребенок начинает замечать окружающую обстановку, делать произвольный выдох в воду. Движения его свободные, плавные, ритмичные, размеренные. Малыш по заданию преподавателя может изменить их темп. При разучивании движений ног без плавательной доски лучше, чтобы кисти вытянутых вперед рук были наложены одна на другую. Когда руки находятся в таком положении, ребенку легче выпрямиться, кроме того, плечи поддерживают голову. Упражнения для разучивания движений ног на занятии многократно повторяются. Каждая новая попытка начинается с энергичного отталкивания и скольжения, которое завершается движением ног. Упражнения повторяются с небольшими перерывами для отдыха. Дистанция постепенно увеличивается.

В этот период важно вырабатывать согласованность движений ног и дыхания. Овладение этим навыком требует от детей значительных усилий, оно не дается быстро.

Детям надо показать и пояснить, что вдох осуществляется на втором движении (ударе) ногами, а выдох, который продолжительнее вдоха, — на четвертом. Дыхание в этом ритме под счет вначале разучивается на суше, затем в воде. Стоя на глубине по грудь, нужно наклониться вперед так, чтобы при вдохе лицо поворачивалось в сторону и рот выступал над поверхностью. Для выдоха лицо опускается в воду.

Поворот головы для вдоха и выдоха в кроле на груди продлевается предварительно на мелкой воде в упоре лежа на прямые руки. В этом положении дети погружают лицо щекой в воду и делают вдох. Сделав вдох, ребенок поворачивает лицо вниз в воду и совершает выдох. Для того чтобы произвести следующий вдох, ребенок вновь поворачивает голову в сторону (влево или вправо) так, чтобы противоположное ухо оставалось в воде. Когда преподаватель показывает и объясняет это упражнение, дети находятся на берегу или в воде на мелком месте.

Это же упражнение проводится с продвижением на руках по дну вперед, а потом и с поддерживающими предметами. Надо следить, чтобы ребенок при выдохе не опускал голову в воду слишком глубоко. Во время выдоха уровень поверхности воды достигает бровей или границы волосяного покрова на лбу.

Наиболее сложными для дошкольников являются техника работы рук и сочетание всех движений с дыханием. Вначале детям можно разрешать простейшие, наиболее удобные для них движения руками, которые помогают передвигаться в воде, затем постепенно нужно приучать к правильной координации движений рук в кроле.

Переходить к обучению движениям рук следует после того, как дети хорошо овладеют правильным положением тела и движениями ног.

Предварительно следует включать в занятия на суше разнообразные вращательные движения — большие круги и дуги двумя руками вместе и каждой рукой отдельно, а также и попеременно.

В качестве подводящих упражнений для гребковых движений рук могут служить некоторые упражнения в скольжении. Например, дети очень хорошо выполняют одновременные гребковые движения сразу двумя руками до бедер. Впоследствии это движение надо выполнять каждой рукой отдельно (поочередно левой — правой — левой и т.д.). Гребок выполняется свободно выпрямленной рукой, пальцы сжаты. Затем поочередные гребки двумя руками можно соединить с выносом руки в исходное положение. Для этого ребенок, закончив гребок у бедра, сгибает руку в локте, плавно проносит под водой вперед до полного выпрямления. После выноса руки в исходное положение ею вновь совершается гребок.

Предварительно детей знакомят с этими движениями на суше. Так дети овладевают движениями рук при плавании кролем на груди без выноса рук. Следует предлагать им проплывать таким образом 4—6 м, следя за правильностью движений. Они должны быть мягкими, плавными, неторопливыми, ритмичными.

Для обучения плаванию способом кроль на груди с выносом рук надо детям предварительно показать способ плавания в целом, обращая их внимание на движения рук, после чего вновь ознакомить их с этими движениями на суше (1—2 раза) — сперва каждой рукой отдельно, потом попеременными движениями обеими руками. Затем переходят к разучиванию движений рук в воде на глубине по грудь.

Преподаватель выполняет движения вместе с ребятами, используя при этом зеркальный показ: вытянутая вперед рука опускается и доводится до бедра, затем поднимается локтем кверху, проносится вперед, возвращаясь в исходное положение. Движение сопровождают пояснением — «опустили вниз — подняли вверх — вытянули вперед» и т. д. Затем полный цикл движений рук повторяется в скольжении и, наконец, в сочетании с движениями ног. Движения рук в кроле должны быть непрерывными. В то время как одна из рук заканчивает гребок, другая его начинает. Каждый последующий гребок продолжает предыдущий.

Если эти движения не получаются у ребенка, преподаватель берет его за руку и вместе с его рукой повторяет необходимое движение в нужном темпе. Преподаватель может обратить внимание ребенка на некоторые детали в движениях рук: выпрямить локоть его руки, повернуть кисть в правильном направлении, распрямить с силой плечи и т. д.

Но вообще большой точности в движениях рук не следует требовать от ребят. Достаточно, если они научатся повторять общую координацию движений.

Попытки сочетать плавательные движения с дыханием могут долго не удаваться дошкольникам. Стремление приспособить дыхание к движениям нарушает координацию, ведет к грубым ошибкам. Поэтому можно разрешать детям плавать с задержкой дыхания на вдохе длительное время. Это упрощенная форма способа плавания, построенная на технически правильной основе.

Разучивание плавания на груди в полной координации относится к задачам работы в подготовительной к школе группе.

Плавание на спине для многих ребят оказывается легче. Они довольно быстро овладевают движениями ног, которые разучивают сперва на мелководье, держась за поручень, с поддержкой, а потом и при помощи плавательной доски. Дети либо кладут голову на плавательную доску, удерживаемую руками, либо держат доску перед собой у груди.

Затем переходят к разучиванию движений ног в скольжении на спине после отталкивания от стенки бассейна. Вначале детей приучают держать руки свободно опущенными вдоль туловища, не делая никаких движений. Затем они выполняют ладонями и предплечьями движения с небольшой амплитудой. По форме такие гребковые движения напоминают «восьмерку».

Положение рук затем усложняется: одна рука остается свободно опущенной вдоль тела, другая выносится вперед и располагается по направлению движения. Положения правой и левой рук рекомендуется периодически менять.

Следующее задание еще сложнее. Дети вытягивают вверх обе руки. Чтобы сильнее вытянуться и удержать руки вместе, большие пальцы соединяют. Применяется и скрестное положение кистей. Предварительно эти движения целесообразно опробовать на суше, лежа на спине. При

обучении гребковым движениям рук применяют плавание на спине с доской, зажатой между ногами, а также упражнение в парах: один удерживает другого за ноги или удерживаясь носками ног за поручень. Постепенно дети начинают выполнять согласованные движения руками и ногами. Чтобы овладеть ритмом движений, они выполняются на счет. Упражнения проделываются многократно на коротких дистанциях. По мере овладения техникой плавания на спине проплываемое расстояние увеличивается.

#### **1.4. Задачи и содержание психолого-педагогической работы с детьми подготовительной группы (6-7 лет)**

*В подготовительной к школе группе* завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма.

Как правило, дошкольники быстрее овладевают ритмичными движениями ног, согласованными с дыханием, при плавании на спине. На одно движение руками приходится шесть движений ногами (по 3 на движение каждой руки). Важно при этом не сгибаться в тазобедренных суставах. Начинать движения руками следует при полностью выпрямленном положении тела. Для этого удобнее всего оттолкнуться от стенки бассейна, скользить в положении на спине, начать непрерывные движения ногами и сразу же приступить к движениям руками.

Первые попытки плавания в полной координации рекомендуется выполнять на небольших отрезках дистанции, чтобы не нарушалось согласование движений. Дыхание сначала произвольное, без фиксации внимания на него. Несколько позже вырабатывается определенный ритм дыхания. Можно рекомендовать связывать порядок дыхания с движением одной руки. Когда рука движется над водой, производится вдох, под водой — выдох. Если ребенку трудно сочетать дыхание с каждым циклом движений руки (гребок и движение руки над водой назад), то можно упростить координацию движений, выполняя вдох и выдох на два полных цикла движений руки.

Плавание на спине в полной координации проводится на таких дистанциях, проплывая которые дети способны сохранить вытянутое положение тела. Плавание на небольшое расстояние повторяется многократно. Как уже было сказано, высоких требований к координации движений предъявлять детям не следует, но следить за правильностью движений необходимо.

Разучивая кроль на груди в полной координации, дети упражняются в плавании, согласовывая движения рук и ног и задержав дыхание. Сперва они выполняют эти упражнения на короткой дистанции 4—5 м, а позже и на более длинной — 6—8 м. Естественно, что в начале обучения дети могут допускать ошибки. Чаще всего это зависит от недостаточной общей физической и координационной подготовленности дошкольников. Надо стремиться к тому, чтобы дети освоили общий рисунок движений способа плавания. В силу подвижности, неуравновешенности многим ребятам даже старшего дошкольного возраста с трудом даются четкие движения в воде. Не надо требовать от них большой точности в технике плавания. Это возможно лишь в результате упорного труда в течение нескольких лет. Но грубые нарушения в плавании нужно последовательно исправлять.

Высокое положение головы, например, вызывает неправильное положение туловища и затрудняет дыхание. Прежде всего надо поправить положение тела, головы, затем добиваться правильного дыхания.

При низком положении таза глубоко в воду погружаются ноги, нарушается равновесие. Иногда дети производят резкие, неритмичные, несогласованные движения ногами, сильно сгибают их. Вначале нужно исправить ошибки в положении тела и движениях ног и только затем приступить к совершенствованию движений рук и общей координации.

При обучении плаванию детей дошкольного возраста надо давать им возможность пробовать плавать разными способами — кролем на груди, кролем на спине. Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой схватывает без затруднений и

быстро. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания надо обязательно учитывать наряду с его индивидуальными данными и поддерживать. Можно позволить ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, в этом случае и результаты обучения будут лучше.

## 2. Комплексно-тематическое планирование

### 2.1. Комплексно-тематическое планирование младшей группы

Задачи:

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде
2. Обучить опусканию лица в воду
3. Обучить различным видам передвижения в воде
4. Обучить выдоху в воду
5. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств
6. Формировать самостоятельность

Ожидаемый результат:

1. Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами
2. Уметь опускать лицо в воду
3. Уметь делать выдох в воду
4. Погружаться в воду у опоры и без опоры

Месяц	Задачи
Сентябрь	-вызвать у детей интерес к занятиям плаванием -создать представление о плавании -познакомить детей со свойствами воды - обучить опусканию лица в воду -обучить различным видам передвижений в воде

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить самостоятельному входу и выходу из воды</li> <li>-способствовать формированию навыков личной гигиены</li> </ul>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания</li> <li>-обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду</li> <li>-совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания</li> <li>-воспитывать самостоятельность</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить однократному выдоху в воду</li> <li>-совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания</li> <li>-совершенствовать передвижения по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры</li> <li>-способствовать развитию ловкости</li> <li>-способствовать развитию смелости</li> <li>-способствовать закаливанию организма детей</li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить многократным выдохам в воду</li> <li>-обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок», «звездочка на груди», «медуза») у опоры</li> <li>-совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду</li> <li>-совершенствовать открывание глаз в воде</li> <li>-развивать ловкость</li> <li>-воспитывать чувство коллективизма</li> <li>-способствовать формированию правильной осанки</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить работе ног, как при плавании способом кроль на груди, у опоры</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой</li> <li>-совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду</li> <li>-совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры</li> <li>-способствовать развитию координационных способностей</li> <li>-способствовать формированию правильной осанки</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой)</li> <li>-совершенствовать различные виды передвижений в воде</li> <li>-совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры</li> <li>-совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль на груди, у опоры</li> <li>-способствовать развитию гибкости</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры</li> <li>-обучить детей прыжкам в воду с лесенки</li> <li>-совершенствовать выполнение упражнений на освоение в воде</li> <li>-совершенствовать выполнение выдохов в воду</li> <li>-способствовать развитию гибкости</li> <li>-воспитывать смелость и решительность</li> <li>-способствовать формированию навыков личной гигиены</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить работе ног, как при плавании кролем (у опоры)</li> <li>-совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой</li> <li>-совершенствовать выполнение выдохов в воду</li> <li>-совершенствовать различные виды передвижений в воде</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>-совершенствовать лежание на груди и на спине (с поддержкой)</li><li>-совершенствовать прыжки в воду с лесенки</li><li>-способствовать закреплению приобретенных навыков личной гигиены</li><li>-способствовать формированию правильной осанки</li></ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"><li>-обучить выполнению скольжения на груди</li><li>-совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль (у опоры)</li><li>-совершенствовать навык самостоятельного погружения под воду с головой</li><li>-совершенствовать выполнение выдохов в воду</li><li>-совершенствовать прыжки в воду с лесенки</li><li>-способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса</li><li>-способствовать повышению сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды</li></ul>

## 2.2. Комплексно-тематическое планирование в средней группе

Задачи:

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

Ожидаемый результат:

1. Уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд
2. Уметь выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2 метра
3. Уметь выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди (в движении у опоры)
4. Уметь проплыть облегченным способом 2-3 метра
5. Уметь выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз)

Месяц	Задачи
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>-обучить самостоятельному лежанию на груди</li><li>-совершенствовать различные виды передвижений в воде</li><li>-совершенствовать навык открывания глаз в воде</li><li>-совершенствовать выполнение выдохов в воду</li><li>-способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды</li><li>-способствовать воспитанию организованности и самостоятельности</li></ul>

Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить самостоятельному лежанию на спине в воде</li> <li>-совершенствовать выполнение самостоятельного лежания на груди</li> <li>-совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду</li> <li>-способствовать развитию подвижности плечевых суставов</li> <li>-способствовать формированию правильной осанки</li> <li>-воспитывать чувство коллективизма</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить скольжению в воде на груди и на спине</li> <li>-совершенствовать горизонтальное лежание в воде на груди и на спине</li> <li>-совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры</li> <li>-совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду</li> <li>-совершенствовать навык погружения в воду с головой</li> <li>-способствовать развитию силы мышц ног</li> <li>-способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма</li> <li>-способствовать привитию навыков личной гигиены</li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской</li> <li>-совершенствовать скольжение на груди и на спине</li> <li>-совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз</li> <li>-способствовать формированию правильной осанки</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить прыжкам в воду с головой</li> <li>-совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, с плавательной доской</li> <li>-совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине</li> <li>-воспитывать самостоятельность и организованность</li> </ul>

	-способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды
Февраль	-обучить скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании способом кроль -обучить скольжению на груди с выдохом в воду -совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской -способствовать формированию правильной осанки -воспитывать смелость и решительность
Март	-обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой) -совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем -совершенствовать скольжение с выдохом в воду -совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль, на груди и на спине -способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса -воспитывать чувство коллективизма
Апрель	-создать представление о технике плавания облегченным кролем на груди и на спине -совершенствовать технику плавания на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду (с плавательной доской) -совершенствовать навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем -совершенствовать многократные выдохи в воду -способствовать развитию ловкости и быстроты -способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды
Май	-обучить работе рук, как при плавании облегченным кролем на груди и на спине -совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду (с использованием поддерживающих средств) -совершенствовать технику плавания при помощи работы одних ног -определить уровень освоения навыков самостоятельного скольжения на груди (без работы ног)

-способствовать формированию правильной осанки -воспитывать организованность и самостоятельность детей
---

### 2.3. Комплексно-тематическое планирование в старшей группе

Задачи:

1. Обучить согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине
2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди, так и на спине без опоры
3. Способствовать развитию силовых возможностей
4. Способствовать формированию правильной осанки
5. Воспитывать чувство коллективизма

Ожидаемый результат:

1. Уметь проплыть на груди при помощи одновременных гребковых движений руками и попеременных движений ногами (3-5 метров)
2. Уметь выполнять поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног, как при плавании способом кроль (3-5 метров)
3. Уметь выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз)
4. Уметь плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки вдоль туловища

Месяц	Задачи
Сентябрь	-совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине -совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем -совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем -способствовать развитию подвижности суставов -способствовать привитию навыков личной гигиены

Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды</li> <li>-совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с подвижной опорой</li> <li>-совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем</li> <li>-способствовать развитию силовых возможностей</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма</li> <li>-воспитывать смелость и решительность</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить плаванию облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания)</li> <li>-совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (руки вдоль туловища)</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног</li> <li>-способствовать воспитанию скоростно- силовых возможностей</li> <li>-способствовать повышению иммунитета детей</li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду</li> <li>-обучить технике плавания облегченным кролем на спине</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног</li> <li>-совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног кролем</li> <li>-способствовать развитию гибкости</li> <li>-способствовать формированию правильной осанки</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды</li> <li>-воспитывать смелость и решительность</li> <li>-способствовать самостоятельной активности ребенка</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног</li> <li>-способствовать формированию мышечного корсета</li> <li>-воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды</li> <li>-способствовать развитию подвижности плечевых суставов</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды</li> <li>-воспитывать у детей целеустремленность и настойчивость</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук</li> <li>-совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине</li> <li>-способствовать развитию координационных способностей</li> <li>-воспитывать морально-волевые качества</li> <li>-способствовать повышению иммунитета детского организма</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить согласованию в работе рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении</li> <li>-совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств</li> <li>-способствовать развитию силовых возможностей</li> <li>-способствовать формированию правильной осанки</li> <li>-способствовать закаливанию детского организма</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине без выноса рук из воды</li> <li>-совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать технику плавания способом кроль на груди и на спине при помощи работы ног (без опоры)</li> <li>-оценить степень освоения техники плавания способом кроль на груди при помощи одних ног</li> <li>-способствовать развитию координационных возможностей</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды</li> </ul>
--	--

#### 2.4. Комплексно-тематическое планирование в подготовительной группе

Задачи:

1. Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине
2. Совершенствовать технику плавания
3. Способствовать закаливанию детей
4. Воспитывать целеустремленность и настойчивость

Ожидаемый результат:

1. Уметь проплыть на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании способом брасс) и попеременных движений ногами 8-10 метров
2. Уметь плавать способом кроль на груди при помощи работы рук и ног 8-10 метров
3. Уметь плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками 6-8 метров
4. Уметь выполнять многократные выдохи в воду 8-10 раз

Месяц	Задачи
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног кролем</li> <li>-совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем</li> <li>-способствовать развитию подвижности суставов</li> <li>-способствовать закаливанию детей</li> <li>-способствовать развитию навыков личной гигиены</li> </ul>



Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног</li> <li>-способствовать развитию силовых возможностей</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма</li> <li>-воспитывать смелость и решительность</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды)</li> <li>-совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды)</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине при помощи работы одних ног</li> <li>-способствовать повышению иммунитета детей</li> <li>-воспитывать самостоятельность и активность</li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить технике плавания облегченным кролем на груди с выдохом в воду</li> <li>-обучить технике плавания облегченным кролем на спине</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем</li> <li>-способствовать развитию гибкости</li> <li>-способствовать формированию правильной осанки</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды</li> <li>-воспитывать смелость и решительность</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-способствовать формированию мышечного корсета</li> <li>-воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды</li> <li>-способствовать развитию подвижности плечевых суставов</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды</li> <li>-воспитывать у детей целеустремленность и настойчивость</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить согласованию работы рук и ног как при плавании способом кроль, на груди и на спине</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук</li> <li>-способствовать развитию координационных способностей</li> <li>-воспитывать морально-волевые качества</li> <li>-способствовать повышению иммунитета детского организма</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении</li> <li>-совершенствовать технику плавания облегченным кролем</li> <li>-способствовать развитию скоростно-силовых возможностей</li> <li>-способствовать формированию правильной осанки</li> <li>-способствовать закаливанию детского организма</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды</li> <li>-совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине</li> </ul>

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>-совершенствовать прыжки в воду</li><li>-способствовать развитию координационных возможностей</li><li>-оценить степень освоения технике плавания способом кроль</li></ul> |
|---|

### **3.Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.**

Выбор форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, специфику их образовательных потребностей и интересов, инициативность и желание ребёнка заниматься двигательной деятельностью, самостоятельность в выборе и осуществлении формы двигательной активности. Соотношение и интеграция педагогически обоснованных форм, методов и средств при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

При реализации Программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы должны осуществляться в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Педагог самостоятельно определяет средства воспитания и обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

#### **3.1. Формы организации двигательной деятельности**

- физкультурные занятия;
- дополнительные занятия физическими упражнениями (занятия в физкультурных кружках и секциях, совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями).
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, упражнения после дневного сна, дыхательная гимнастика, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);
  - активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы, детский туризм):
- индивидуальные занятия;
- коррекционные занятия с часто болеющими детьми и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии
- самостоятельные занятия детей (самостоятельные занятия в группе и на прогулке, домашние задания).

#### **3.2. Методы и приёмы реализации программы**

<i>Методы обучения</i>	<i>Приемы как часть метода, дополняющие и конкретизирующие его</i>	<i>Цель</i>
Наглядный метод	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наглядно-зрительные приемы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- показ физических упражнений;</li> <li>- использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии);</li> <li>- имитация (подражание);</li> <li>- зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).</li> </ul> </li> <li>2. Наглядно-слуховые приемы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыка;</li> <li>- песни.</li> </ul> </li> <li>3. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь педагога.</li> </ol>	Создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка
Словесный метод	<p>Объяснения;  Пояснения;  Указания;  Подача команд, распоряжений, сигналов;  Вопросы к детям;  Образный сюжетный рассказ;  Беседа;  Словесная инструкция;  Слушание музыкальных произведений</p>	Обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения
Практический метод	<p>Повторение упражнений без изменения и с изменениями;  Проведение упражнений в игровой форме;  Проведение упражнений в соревновательной форме;  Самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.</p>	Закрепление на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении
Информационно-рецептивный метод	Демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей	Предъявляется информация, организуются действия ребенка с объектом изучения
Репродуктивный метод	Упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель	Создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением

Метод проблемного изложения	Создание познавательных задач, ситуаций; увлечение воспитанников в совместный умственный поиск; оказывать помощь в форме указаний, разъяснений, вопросов. Побуждение детей к сравнению, обобщению, выводам, сопоставлению фактов путем постановки эвристических и проблемных вопросов. Показать пример решения задачи	Представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути ее решения в процессе организации опытов, наблюдений
Эвристический метод (частично-поисковый)	Развитие мотивации у дошкольников на решение задач; создание на ситуации успеха. Придумывание нового, видоизменяя или улучшая привычный реальный объект; рассмотрение предмета с необычной стороны; оказании помощи в поиске решения	Проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети. Направлена на формирование творческих способностей детей и позволяет педагогу предоставить детям больше самостоятельности и творческого поиска.
Исследовательский метод	Постановка задачи, проблемы; Живое общение при обсуждении проблем, высказывание самых необычных гипотез	Включает составление и предъявление проблемных ситуаций, творческие задания
Метод проектов	Постановка проблемы, определение цели и задач; Обсуждение методов исследования, оформление конечных результатов, анализ полученных данных, подведение итогов,	Способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества
Игровой метод	Ролевое проигрывание сюжета и образа каждого упражнения, сюжетные упражнения, словесные указания и объяснения, словесное описание движений, а также выполнение упражнений в сопровождении художественного текста, элементов фольклора (потешек, поговорок, закличек); использование загадок, занимательных задач; приемов имитации и подражания; поощряя самостоятельность детей	Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях. Предоставляется возможность творческого решения возникающих задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия.

### 3.3. Средства реализации программы

- демонстрационные: познавательные и ознакомительные плакаты, буклеты; схемы выполнения основных движений, ОРУ;
- раздаточные: атрибуты, игрушки для выполнения ОРУ и основных движений; спортивный инвентарь; нестандартное оборудование
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные: информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), тематические презентации, видеофильмы, фонограммы
- естественные: эколого-природные силы природы (солнце, воздух, вода); закаливание; массаж
- искусственные: использование технических средств (тренажеров, тренировочных приспособлений и устройств)

- реальные: основная гимнастика, построения и перестроения; физические и интеллектуальные упражнения; танцевальные и ритмические упражнения; подвижные игры; игры с элементами спорта; спортивные упражнения (летние и зимние)

- виртуальные: видеоклипы, анимация и графика

- гигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки.

### 3.4. Способы организации детей на занятии

<i>Способ организации</i>	<i>Характеристика способа</i>	<i>Положительные стороны способа</i>
Фронтальный способ	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или одновременно – разные движения под руководством педагога	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия Обеспечивает постоянное взаимодействие педагога и детей в процессе обучения, облегчает руководство процессом обучения; педагог держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит ее деятельностью Повышает физическую нагрузку Способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств Дети приучаются коллективно выполнять упражнения
Групповой способ	Педагог распределяет детей на несколько подгрупп (по 2-4), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретенных двигательных навыков	Сохраняется высокая моторная плотность занятия Повышается двигательная активность детей Воспитываются умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность Дается возможность упражняться в нескольких видах движений Повышается физическая нагрузка Есть возможность осуществлять индивидуальную работу с детьми
Индивидуальный способ	Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуально, педагог проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнителем и оценивают движение	Достигается воспитание качеств, точности двигательного действия
Посменный способ	Дети выполняют упражнение сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают	Обеспечивается отработка качеств движений Индивидуальный подход к детям
Поточный способ	Все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности	Обеспечивается высокая моторная плотность занятия Достигается воспитание у детей физических качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в

	упражнения могут быть организованы 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое выполнение упражнений: ребенок, передвигаясь как бы по кругу и переходя от одной «станции» к другой, выполняет без перерыва серию упражнений	пространстве
--	--	--------------

Выбор способа организации детей на занятии зависит от:

- новизны, сложности и характера упражнений;
- задач занятия;
- материальной оснащённости и места проведения занятия;
- размеров помещения (площадка, зал);
- наличия оборудования;
- возраста детей и их подготовленности;
- собственных умений педагога.

### 3.5. Типы физкультурных занятий

№	Типы	Задачи	Особенности построения
1	<b>Традиционные</b>	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2	<b>Смешанного характера</b>	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
3	<b>Вариативного характера</b>	Формирование двигательного воображения	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
4	<b>Тренировочного типа</b>	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

5	<b>Игровое</b>	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
6	<b>Сюжетно-игровое</b>	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение ЗУНов из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.)	Содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающей мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
7	<b>С использованием тренажеров и спортивных комплексов</b>	Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д.
8	<b>Ритмическая гимнастика</b>	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
9	<b>По интересам</b>	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
10	<b>Тематическое</b>	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
11	<b>Комплексного характера</b>	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
12	<b>Контрольно-проверочное</b>	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и старший воспитатель. Проводятся в виде соревнований или игровых упражнений.
13	<b>«Туризм»</b>	Направленно на закрепление двигательных навыков и умений, полученных ранее с	Проводится на территории детского сада в виде квест игр,



		использованием пособий в природном окружении	путешествий.
14	<b>«Забочусь о своем здоровье»</b>	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, оказанию медицинской помощи.
15	<b>Соревнования</b>	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

### 3.6. Структура физкультурного занятия (в бассейне)

<i>Структура занятия</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание частей занятия</i>	<i>Методика проведения</i>	<i>Длительность частей занятия, мин</i>
Вводная часть (суша)	Повышение эмоционального тонуса ребенка, активизация его внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке в основной части занятия	Строевые упражнения, ходьба и бег, упражнения на внимание, упражнения на формирование стопы и осанки, танцевальные упражнения, подскоки; могут быть упражнения в равновесии.	Педагог должен не допускать длительных бесцельных движений; давать четкие, краткие организационно-методические указания, распоряжения, команды; продумать ритмическое сопровождение	Вторая младшая группа – 3 Средняя группа – 4 Старшая группа – 4-5 Подготовительная группа – 4-5
Основная часть(вода)	Обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций организма ребенка	1.Основные виды движений (они должны быть новыми и знакомыми; сначала надо давать упражнения, требующие большой четкости, сосредоточенности внимания, а затем – упражнения большой физической нагрузки) 2. Упражнения на освоения техники плавания ( работа рук и ног, выдох в воду, ныряние) 3.Подвижная игра (она должна требовать большой подвижности и активности; в	Надо предусмотреть названия упражнений, смену исходных положений для каждого, их разнообразную подачу (показ, название, проговаривание и т.д.), различное ритмическое сопровождение. Надо поставить перед детьми задачу, создать условия для многократного творческого повторения движений, продумать методы обучения, оценку; каждое обращение к детям должно быть четким,	Вторая младшая группа: 12 Средняя группа: 16 Старшая группа: 20 Подготовительная группа: 25

		игре не должен повторяться тот вид движения, в котором только что упражнялись дети)	кратким, образным, вызывать желание к выполнению движения. Педагог должен объяснить игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших – выделить правила); распределить роли (на каждом занятии по-разному); использовать всю возможную площадь; добиваться выполнения правил, качественного творческого выполнения движений; регулировать нагрузку.	
Заключительная часть (свободное плавание)	Снижение эмоциональной и физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному	Свободное плавание с игрушками и инвентарем. Самостоятельные игры..	Педагог следит, чтобы дети не стояли без движения.	Вторая младшая группа – 2 Средняя группа – 4 Старшая группа – 5 Подготовительная группа – 5

#### 4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Использование культурных практик при организации образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников подразумевает формирование у детей культурных умений при взаимодействии со взрослым и самостоятельной деятельности, развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, а также формирование предпосылок к учебной деятельности. Реализация содержания рабочей программы предполагает распределение разных видов деятельности и культурных практик по компонентам образовательных областей в соответствии с возрастными категориями детей и учитывает социальную ситуацию развития ребенка.

Тематику культурных практик педагогу помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1. обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребенком;
2. уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
3. поддержку индивидуальности и инициативы детей через создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
4. создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

5. поддержку детской инициативы и самостоятельности в двигательной деятельности
6. создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми;
7. развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
8. развитие умения детей работать в группе сверстников;
9. создание условий для овладения культурными средствами деятельности; поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
10. взаимодействие с родителями по вопросам физического развития и оздоровления ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

#### 4.1. Модель осуществления образовательного процесса по реализации области «Физическое развитие»

##### Младшая группа

Разделы (задачи, блоки)	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<b>1. Основные движения:</b> - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения	<b>Утренний отрезок времени</b> - занятие по физическому развитию: - сюжетно-игровые - тематические - классические Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - тематическая - сюжетно-игровая - полоса препятствий Подражательные движения  <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому развитию на улице	Игра Игровое упражнение Подражательные движения           Игровое упражнение Игра Подражательные	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс

<p><b>2.Общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические упражнения,</b></p>	<p>Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b>  Гимнастика после дневного сна  -оздоровительная  -сюжетно-игровая  -полоса препятствий  Физкультурные упражнения  Коррекционные упражнения  Индивидуальная работа  Подражательные движения</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b>  В занятии по физическому развитию:  -сюжетный комплекс  -подражательный комплекс  - комплекс с предметами  Физ.минутки  Динамические паузы</p> <p>Игровые упражнения  Подражательные движения  Утренняя гимнастика:  -классические комплексы  -тематические комплексы  -сюжетные комплексы  -с предметами</p> <p><b>Прогулка</b>  Подвижная игра малой подвижности  Игровые упражнения  Проблемная ситуация  Индивидуальная работа  Занятия по физическому воспитанию на улице  Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b>  Гимнастика после дневного сна:</p>	<p>движения</p> <p>Игровые упражнения  Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения  Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения</p>	<p>Беседа, консультация  Открытые просмотры  Встречи по заявкам  Совместные игры  Консультативные встречи.  Встречи по заявкам  Совместные занятия  Интерактивное общение  Мастер-класс</p> <p>Беседа, консультация</p>
--	--	---	---

<p><b>3.Подвижные игры</b></p>	<p>-оздоровительные упражнения -классические упражнения Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы <b>Утренний отрезок времени, включая прогулку</b></p> <p>В занятиях по физическому развитию игры большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения Движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: -игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p>	<p>Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игры небольшими подгруппами</p> <p>индивидуальные игры</p>	<p>Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Консультативные встречи.</p>
<p><b>4.Спортивные упражнения</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> В занятии по физическому развитию игровые (подводящие) упражнения Игровые (подводящие) упражнения в индивидуальной работе <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Игровые упражнения Физкультурные упражнения</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

<p><b>5. Формирование основ здорового образа жизни</b></p> <p><b>6 .Активный отдых</b></p>	<p>Подражательные движения Индивидуальная работа</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> <b>Вечерний отрезок времени,</b> Занятия и дидактические игры Индивидуальная работа игровые ситуации</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> физкультурный досуг Дни здоровья подвижные игры на свежем воздухе</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>информационные проспекты</p> <p>Дни открытых дверей семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги</p>
--	---	---	--

**Средняя группа**

Разделы (задачи, блоки)	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<p><b>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения;</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> занятие по физическому развитию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>проблемно-игровые ситуации</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

<p><b>2.Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика</b></p>	<p>-полоса препятствий Подражательные движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Занятие по физическому развитию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -тематические комплексы -сюжетные</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
--	---	---	---

<p><b>3.Подвижные игры</b></p>	<p>-классические -с предметами</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Занятие по физическому развитию: игры большой, малой подвижности Игровые упражнения движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой, малой подвижности и с использованием спортивных упражнений</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна с использованием игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игры небольшими подгруппами</p> <p>индивидуальные игры</p> <p>Игры небольшими</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс Информационные проспекты, стенды</p>
--------------------------------	--	--	--



<p><b>4. Спортивные упражнения</b></p>	<p>Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> В занятии по физическому развитию: игровые (подводящие) упражнения Игровые (подводящие) упражнения</p> <p><b>Прогулка</b> элементами подводящих и подражательных упражнений Спортивные упражнения на улице</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Игровые упражнения Проблемная ситуация Физкультурные упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p>	<p>подгруппами</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>индивидуальные игры</p> <p>проблемно-игровые ситуации</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
<p><b>5. Формирование основ здорового образа жизни</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени, включая прогулку</b> <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Занятия и дидактические игры Индивидуальная работа игровые ситуации</p>	<p>Самостоятельные настольные игры</p>	<p>информационные проспекты, стенды,</p>
<p><b>6. Активный отдых</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени, включая прогулку</b> <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья</p>	<p>Совместные подвижные игры на свежем воздухе</p>	<p>Дни открытых дверей семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги</p>

**Старшая группа**

<p>Разделы (задачи, блоки)</p>	<p>Совместная деятельность с педагогом</p>	<p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Совместная деятельность с семьей</p>
------------------------------------	--	---	---

<p><b>1.Основные движения:</b>  -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения</p> <p><b>2.Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b>  В занятии по физическому развитию:  - сюжетно-игровые  - тематические  -классические  -тренирующее  Индивидуальная работа воспитателя  Игровые упражнения  Утренняя гимнастика:  -классическая  -игровая  -полоса препятствий  -музыкально-ритмическая  Подражательные движения</p> <p><b>Прогулка</b>  Подвижная игра большой и малой подвижности  Игровые упражнения  Проблемная ситуация  Индивидуальная работа  Занятия по физическому воспитанию на улице  Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b>  Гимнастика после дневного сна  -оздоровительная  -коррекционная  -полоса препятствий  Физкультурные упражнения  Коррекционные упражнения  Индивидуальная работа  Подражательные движения</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b>  В занятии по физическому развитию:  -сюжетный комплекс</p>	<p>Игра  Игровое упражнение  Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения  Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация  Открытые просмотры  Встречи по заявкам  Совместные игры  Консультативные встречи.  Встречи по заявкам  Совместные занятия  Интерактивное общение  Мастер-класс</p> <p>Беседа, консультация  Открытые просмотры  Встречи по заявкам  Совместные игры</p>
---	---	---	--

<p><b>3.Подвижные игры</b></p>	<p>-подражательный комплекс - комплекс с предметами -классический -ритмические движения Физ.минутки Динамические паузы Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические</p> <p><b>Прогулка</b></p> <p>Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> В занятии по физическому развитию: игры большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр Игровые упражнения <b>Прогулка</b></p>	<p>Самостоятельное выполнение упражнений под музыку</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Организация и руководство</p>	<p>Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> <p>Информационные проспекты, стенды,</p> <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг</p>
--------------------------------	--	--	---

<p><b>4.Формирование основ здорового образа жизни</b></p>	<p>Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр  <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b>  Игровые упражнения  Проблемная ситуация  Подражательные движения  Подвижная игра большой и малой подвижности  Индивидуальная работа  Динамическая пауза</p> <p><b>Утренний отрезок времени, включая прогулку</b>  <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b>  Занятия и дидактические игры  Индивидуальная работа  игровые ситуации</p>	<p>подвижными играми</p> <p>Самостоятельные настольные игры</p>	<p>Физкультурные праздники  Консультативные встречи.  Встречи по заявкам  Совместные занятия  Интерактивное общение  Мастер-класс</p> <p>информационные проспекты, стенды,</p>
<p><b>5.Спортивные упражнения</b></p> <p><b>6.Спортивные игры</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b>  В занятии по физическому развитию:  игровые (подводящие) упражнения  Индивидуальная работа  <b>Прогулка</b>  Игровые упражнения  Индивидуальная работа  Игры с элементами спортивных упражнений  Спортивные игры  <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b>  Игровые упражнения  Подражательные движения  Индивидуальная работа</p>	<p>Самостоятельное использование атрибутов для выполнения спортивных упражнений  Соревнования  Эстафеты</p>	<p>Беседа, консультация  Открытые просмотры  Встречи по заявкам  Совместные игры  Физкультурный досуг  Физкультурные праздники  Консультативные встречи.  Встречи по заявкам  Совместные занятия  Интерактивное общение  Мастер-класс</p>
<p><b>7.Активный отдых</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b>  <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b>  Физкультурный досуг  Физкультурные праздники  День здоровья  Туристские прогулки и экскурсии</p>	<p>Игровые упражнения  Подвижные игры  Танцевальные композиции</p>	<p>Дни открытых дверей  семейные спортивные и тематические мероприятия  Физкультурный досуг  Физкультурные праздники</p>

**Подготовительная группа**

<b>Разделы (задачи, блоки)</b>	<b>Совместная деятельность с педагогом</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Совместная деятельность с семьей</b>
<p><b>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Занятия по физическому развитию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества) Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика Подражательные движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b></p>	<p>Самостоятельные упражнения с атрибутами Игровые упражнения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

<p><b>2.Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика</b></p>	<p>Гимнастика после дневного сна  -оздоровительная  -коррекционная  -полоса препятствий  Физкультурные упражнения  Коррекционные упражнения  Индивидуальная работа  Подражательные движения  <b>Утренний отрезок времени</b>  Занятие по физическому развитию:  -сюжетный комплекс  -подражательный комплекс  - комплекс с предметами  Физ.минутки  Динамические паузы  Игровые упражнения  Подражательные движения  Утренняя гимнастика:  -классические  - игровые  -подражательные  -ритмические  <b>Прогулка</b>  Игровые упражнения  Проблемная ситуация  Индивидуальная работа  Занятия по физическому воспитанию на улице  Подражательные движения  <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b>  Гимнастика после дневного сна:  -оздоровительные упражнения  -корректирующие упражнения  -классические  Физкультурные упражнения  Коррекционные упражнения  Индивидуальная работа</p>	<p>Творческие задания  составления комплексов ОРУ  упражнений под музыку; с предметами</p> <p>Игровые упражнения</p>	<p>Беседа, консультация  Открытые просмотры  Встречи по заявкам  Совместные игры  Консультативные встречи.  Встречи по заявкам  Совместные занятия  Интерактивное общение  Мастер-класс</p>
--	--	--	---

<p><b>3.Подвижные игры</b></p>	<p>Динамические паузы  <b>Утренний отрезок времени</b>  Занятия по физическому развитию:  Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр  Игровые упражнения</p> <p><b>Прогулка</b>  Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b>  Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности  Игровые упражнения  Проблемная ситуация  Подражательные движения  Подвижная игра большой и малой подвижности  Индивидуальная работа  Динамическая пауза</p>	<p>Игровые упражнения  Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация  Открытые просмотры  Встречи по заявкам  Совместные игры  Физкультурный досуг  Физкультурные праздники  Консультативные встречи.  Встречи по заявкам  Совместные занятия  Интерактивное общение  Мастер-класс</p>
<p><b>4.Формирование основ здорового образа жизни</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени, включая прогулку</b>  <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b>  Занятия и дидактические игры  Индивидуальная работа  игровые ситуации</p>	<p>Самостоятельные настольные игры</p>	
<p><b>5.Спортивные упражнения</b>  <b>6.Спортивные игры</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b>  Игровые (подводящие) упражнения  <b>Прогулка</b>  Игровые упражнения  Индивидуальная работа  Игры с элементами спортивных упражнений</p>	<p>Самостоятельное использование атрибутов для выполнения спортивных упражнений  Соревнования  Эстафеты</p>	<p>Беседа, консультация  Открытые просмотры  Встречи по заявкам  Совместные игры  Консультативные встречи.  Встречи по заявкам</p>

<p><b>7.Активный отдых</b></p>	<p>Спортивные игры</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b>  Игровые упражнения  Проблемная ситуация  Физкультурные упражнения  Подражательные движения  Подвижная игра большой и малой подвижности  Индивидуальная работа</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b>  <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b>  Игровые упражнения  Игры с элементами спортивных упражнений  Игры с элементами спортивных упражнений  Спортивные игры  Физкультурный досуг  Физкультурные праздники  День здоровья  Туристские прогулки и экскурсии</p>	<p>Игровые упражнения  Подвижные игры  Танцевальные композиции</p>	<p>Совместные занятия  Интерактивное общение  Мастер-класс  Информационные проспекты, стенды</p> <p>Открытые просмотры  Встречи по заявкам  Совместные физкультурные досуги и физкультурные праздники  Консультативные встречи.  Встречи по заявкам  День здоровья  Туристские прогулки и экскурсии</p>
--------------------------------	---	--	---

### 5. Способы поддержки детской инициативы.

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребенка участвовать в подвижных играх, выполнять ритмические и танцевальные движения, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребенка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Для поддержки детской инициативы педагог учитывает следующие условия:

- 1) уделять внимание развитию детского интереса к выполнению физических упражнений, поощрять желание ребенка получать новые знания



по формированию основ здорового образа жизни, развивать двигательные умения и навыки, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в двигательной деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в двигательной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, достигать качественный результат;

6) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении задачи, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

7) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

## **6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.**

### **6.1. Направления взаимодействия с родителями:**

1) диагностика - аналитическое направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учетом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;

2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребенка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми;

3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребенка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения

продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.

## 6.2. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников:

Групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

## 6.3. Организация взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Опыт работы дошкольных учреждений показывает, что не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Родители боятся, что их дети могут простудиться и заболеть. Причины этого явления — неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также неумение самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важных задач педагогических коллективов и медицинского персонала детских садов является широкая пропаганда плавания среди родителей.

Еще до начала работы бассейна на общем собрании родителям сообщают, что в детском саду детей будут обучать плаванию. Врач объясняет им, как важно, чтобы дети были здоровыми, закаленными, убеждает их в необходимости систематического проведения дома закаливающих процедур, чтобы повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепить здоровье детей. Мнение родителей по поводу закаливания, их отношение к тому, что дети будут обучаться плаванию, можно выяснить во время бесед и через анкетный опрос. В анкету могут быть включены, например, следующие вопросы:

1. Какие закаливающие процедуры проводятся в домашних условиях? Если не проводятся, то почему?
2. Каким средствам физического воспитания отдается предпочтение в семье (физическим упражнениям, прогулкам, водным процедурам)?
3. Умеете ли вы сами плавать?
4. Каково ваше отношение к обучению детей плаванию? и др.

Проанализировав полученные ответы, определяют те вопросы, которые нуждаются в пояснении. Зная условия воспитания в разных семьях, особенности физического развития детей, воспитатель сможет дифференцированно подходить к работе с родителями. На групповых родительских собраниях нужно обсудить вопросы, которые вызвали сомнения, затруднения у большинства родителей. Темы собраний в зависимости от возраста, состояния здоровья детей и физической подготовленности могут звучать примерно так: «Роль семьи в воспитании здорового ребенка»,

«Взаимосвязь детского сада и семьи в работе по закаливанию детей и укреплению их здоровья», «Участие родителей в подготовке детей к занятиям по плаванию».

К проведению родительских собраний нужно тщательно готовиться, целесообразно использовать фотовыставки («Закаливание детей водой», «Учим детей плавать»), показывать принадлежности, необходимые ребенку для занятий в бассейне. В каждой группе в родительских уголках даются рекомендации по режиму дня детей дома, по проведению водных процедур, по закаливанию в разные сезоны года. Все это поможет привлечь внимание родителей, вызвать у них интерес и готовность помогать воспитателям в работе по физическому воспитанию детей.

Во время бесед и консультаций (как индивидуальных, так и групповых) педагог или врач детского сада дает родителям конкретные советы по закаливанию ребенка с учетом состояния его здоровья и психофизиологических особенностей. Родителям можно порекомендовать соответствующую литературу, предоставить в их распоряжение папки-передвижки, где в краткой и доступной форме изложены советы врача и педагога по проведению закаливания детей, по комплексному использованию разных средств физического воспитания в условиях семьи.

С интересом прочитают родители тетрадь «Воспитываем вместе». В такой тетради кроме рекомендаций и советов врача выделяются страницы, на которых родители могут поделиться опытом воспитания детей в семье, написать отзыв с просмотренных занятий, выразить свое мнение по поводу организуемой для родителей работы, внести свои предложения, пожелания о темах лекций, семинаров, практических занятий.

Овладеть практическими навыками проведения различных форм закаливания родителям помогут консультации врача с показом закаливающих процедур непосредственно в группе детей в детском саду. Индивидуальные консультации особенно нужны родителям детей с ослабленным здоровьем или несколько отстающих в физическом развитии. Лишать таких детей купания, плавания не следует. Наоборот, важно убедить родителей в том, что занятия в бассейне будут способствовать укреплению здоровья ребенка, его правильному физическому развитию, а также воспитанию самостоятельности, активности, смелости и ловкости.

Полезными будут советы педагога, медицинских работников на период отпуска родителей, которые смогут продолжать закаливать детей и учить их плавать в естественных условиях. Рекомендации можно оформить в виде памятки. Детей важно заранее научить правильно пользоваться купальными принадлежностями, самостоятельно складывать все вещи в полиэтиленовую сумку.

Для пропаганды обучения детей плаванию можно организовать открытые занятия, открытые дни в бассейне. Родители знакомятся с условиями проведения занятий. Наблюдая приемы и методы работы воспитателей, медсестры, преподавателя по плаванию, их отношение к детям, а также реакцию самих детей при различных процедурах и занятиях по плаванию, родители убедятся в необоснованности своих опасений.

Распространение знаний о закаливании организма детей, повышении его сопротивляемости к простудным заболеваниям, о пользе плавания может быть организовано в таких формах, как чтение лекций на родительских всеобучах, информация на сайте ДОУ, на стендах учреждения.

Работники дошкольного учреждения на конкретных примерах смогут убедительно показать положительное влияние плавания на физическое развитие детей, снижение заболеваемости, а также продемонстрировать их успехи.

Тема	Формы работы	Сроки проведения
------	--------------	------------------

Обучение плаванию в ДО и подготовка воспитанника к посещению бассейна	Выступления на родительских собраниях (в группах)	Сентябрь
«Первые трудности в обучении плаванию»	Консультация	Сентябрь
«Гигиенические правила, которые следует соблюдать»	Папка-передвижка	Сентябрь
«Боится ли ваш ребёнок воды?»	Анкетирование	Сентябрь
«Дыхательная гимнастика» - как одно из вспомогательных средств, обучения детей плаванию»	Памятка	Октябрь
«Умение плавать необходимо для жизни»	Информация на сайте	Октябрь
Досуг. Тема: «В гостях у сказки»	Фотоотчет	Ноябрь
«Упражнения для освоения техники плавания»	Информация на сайте	Ноябрь
«Средства гигиенического воспитания»	Консультация Папка-передвижка	Ноябрь
«Подводящие и подготовительные упражнения на суше»	Информация на стенде специалиста	Декабрь
«Купание в бассейне - залог здоровья»	Консультация	Декабрь

«Учимся нырять, играя»	Информация на сайте	Декабрь
Роль игры в процессе обучения детей плаванию	Консультация	Январь
«Водные процедуры»	Памятка для родителей	Январь
«Закаливание дома»	Консультация на стенде специалиста	Февраль
«Плавание в ванной, упражнения на дому»	Консультация на сайте	Февраль
Методика обучения плаванию в ДОУ	Консультация на сайте	Февраль
«Влияние плавания на сердечно-сосудистую деятельность организма»	Информация на сайте	Март
«Упражнения для освоения с водой»	Информация на сайте	Апрель
Досуг. Тема: «День космонавтики»	Фотоотчет	Апрель
«Влияние занятий плаванием на здоровье малышей»	Выступление на родительском собрании для вновь прибывших	Май
«Мы плаваем, играем, здоровье закаляем»	Фотовыставка	Май
«Плавание с родителями летом»	Консультация на сайте	Май
«Спортшколы по плаванию, секции»	Информация на стенде специалиста	Май
Ваш ребенок на занятиях по плаванию	Индивидуальные беседы с родителями	В течение года

## 7. Организация и формы взаимодействия с педагогами.

Форма и содержание работы	Срок выполнения	Примечание
Участие в педагогических советах.	В течение года	С воспитателями всех возрастных групп
Участие в родительских собраниях.	В течение года	С воспитателями всех возрастных групп
Индивидуальные беседы с воспитателями: «Подготовка детей к занятиям по плаванию», «Что необходимо иметь для посещения бассейна».	Сентябрь	С воспитателями всех возрастных групп
Совместное обсуждение результатов диагностического обследования детей.	Октябрь	Воспитатели старших и подготовительных групп
Досуг. Тема: «В гостях у сказки»	Октябрь	Воспитатели младших и средних групп
Выставка «О, спорт! Ты-мир» (изготовление кораблика из нетонущего материала)	Октябрь	С воспитателями всех возрастных групп
Совместно с воспитателями групп подготовить водноспортивный праздник в бассейне «День воды!»	Ноябрь	Воспитатели старших, подготовительных групп
Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на занятиях по плаванию».	В течение года	С воспитателями всех возрастных групп
Консультация на сайте «Сухая разминка»	Январь	Воспитатели старших и подготовительных групп
Педагогический совет	Январь	Воспитатели всех возрастных групп

Досуг. Тема: «Веселая акватория»	Март	Воспитатели старших и подготовительных групп
Досуг. Тема: «Веселые старты»	Май	Воспитатели младших и средних групп
Совместное обсуждение результатов диагностического обследования детей.	Май	Воспитатели старших и подготовительных групп

## 8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

### Задачи КРР на уровне ДО:

- определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Федеральной программы и социализации в ДОО;
- своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учётом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии или психолого-педагогического консилиума образовательной организации (далее - ППК));
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста;
- содействие поиску и отбору одаренных обучающихся, их творческому развитию;
- выявление детей с проблемами развития эмоциональной и интеллектуальной сферы;
- реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения.

Задачи КРР Целевые группы обучающихся	Выявление целевых групп обучающихся	Направление обучающихся на ПМПК	Направление обучающихся на ППК	Разработка и реализация индивидуального образовательного маршрута	Разработка адаптированной программы	оказание родителям обучающихся КПП по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста;	Помощь специалистов («Центр семьи Приморского района»), медицинских, социальных служб.	Дополнит. образование
--	-------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---	-------------------------------------	--	--	-----------------------

нормотипичные дети с нормативным кризисом развития;	+	(или)	+	+		+	+	+
обучающиеся с ООП, с ОВЗ и (или) инвалидностью	+	+		(или)	+	+	+	
часто болеющие дети	+			+		+		
Дети с трудностями в освоении Федеральной программы	+	(или)	+	+		+		
Дети с трудностями в социальной адаптации	+	(или)	+	+		+	+	+
одаренные обучающиеся	+			+		+		+
дети и (или) семьи, находящиеся в социально опасном положении (безнадзорные, беспризорные, склонные к бродяжничеству)	+	(или)	+				+	
обучающиеся "группы риска" (дети к комплексом негативных проявлений: импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний)	+	(или)	+	+		+	+	+
Дети и (или) семьи,	+	(или)	+	+		+	+	



находящиеся в трудной жизненной ситуации (жертвы катастроф, стихийных бедствий. Вооруженных конфликтов, беженцы и др.)	(обоснованный запрос педагога, родителей, результаты психологической диагностики)						
--	---	--	--	--	--	--	--

## 9. Рабочая программа воспитания

### 9.1. Целевой раздел Программы воспитания

Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

#### 9.1.2. Целевые ориентиры воспитания детей. Ранний возраст (к трем годам).

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, плавание, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

#### Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры

Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	<p>Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, плавание, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.</p> <p>Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.</p> <p>Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.</p> <p>Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.</p>
------------------------------	-----------------	--

## 9.2. Содержательный раздел Программы воспитания

9.2.1. Задачи воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка (согласно возрасту) представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, плаванию, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни

9.2.2. Формы совместной деятельности в образовательной организации.

9.2.2.1. Работа с родителями (законными представителями):

родительские конференции; круглые столы; родительские клубы, клубы выходного дня; мастер-классы

9.2.2.2. События образовательной организации в области физического развития:

- Педагогические проекты физкультурно-оздоровительной направленности
- Физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, соревнования
- Туристические походы
- Двигательная деятельность на прогулке и в режимных моментах
- Квест-игры, образовательные ситуации
- Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия с родителями
- Самостоятельная двигательная деятельность детей

#### 9.2.2.3. Основные виды организации совместной деятельности в образовательных ситуациях

- воспитывающие (проблемные) ситуации
- беседы о пользе зарядки и физической культуры, плавания, о знаменитых российских спортсменах их достижениях
- выставки творческих поделок и рисунков на спортивную тематику
- заучивание и чтение стихов наизусть, разучивание и исполнение песен на тему физического развития и здоровья
- ознакомление с пословицами и поговорками о здоровье и спорте
- рассматривание и обсуждение иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов по здоровью и сбережению
- экскурсии на стадион, спортивный бассейн, детскую спортивную школу, каток
- демонстрация собственной нравственной позиции педагогом своего отношения к физической культуре и укреплению здоровья

#### 9.2.2.4. Организация предметно-пространственной среды.

Критериями и показателями эффективности формирования здоровьесберегающей среды в ДОО выступают:

- учет особенностей возраста (реализация возрастного подхода);
- целенаправленность и систематичность использования методов; - формирование жизненных навыков (в том числе при помощи интерактивных методов: моделирование ситуаций, ролевые игры, квесты, челленджи);
- представленность технологий обучения навыкам противостояния негативному давлению (коммуникабельность, самоуважение) в соответствии с индивидуальным уровнем развития детей;
- направленность на взаимное положительное влияние детей друг на друга;
- представленность приемов формирования социально одобряемых норм поведения;
- проведение оценки результативности деятельности по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

#### 9.2.2.5. Социальное партнерство.

- Реализация воспитательного потенциала социального партнерства предусматривает (указываются конкретные позиции, имеющиеся в ДОО или запланированные):
- Участие представителей организаций-партнеров «Молодежный творческий Форум «Китеж плюс», в проведении отдельных мероприятий (дни открытых дверей, государственные и региональные, праздники, торжественные мероприятия
- участие представителей организаций-партнеров в проведении занятий в рамках дополнительного образования;
- проведение на базе организаций-партнеров различных мероприятий, событий и акций воспитательной направленности;
- реализация различных проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями) и педагогами с организациями-партнерами.

### **9.3. Организационный раздел Программы воспитания**

Условия, обеспечивающие достижение целевых ориентиров в работе с особыми категориями детей:

1) направленное на формирование личности взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку с особыми образовательными потребностями предоставляется возможность выбора деятельности, партнера и средств; учитываются особенности деятельности, средств ее реализации, ограниченный объем личного опыта детей особых категорий;

2) формирование игры как важнейшего фактора воспитания и развития ребенка с особыми образовательными потребностями, с учетом необходимости развития личности ребенка, создание условий для самоопределения и социализации детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения;

3) создание воспитывающей среды, способствующей личностному развитию особой категории дошкольников, их позитивной социализации, сохранению их индивидуальности, охране и укреплению их здоровья и эмоционального благополучия;

4) доступность воспитательных мероприятий, совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности с учетом особенностей развития и образовательных потребностей ребенка; речь идет не только о физической доступности, но и об интеллектуальной, когда созданные условия воспитания и применяемые правила должны быть понятны ребенку с особыми образовательными потребностями;

5) участие семьи как необходимое условие для полноценного воспитания ребенка дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями.

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **1. Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы.**

Успешная реализация Федеральной программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов

работы, выбор которых осуществляется педагогом;

- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО;
- 4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- 5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
- 6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП;
- 9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- 13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- 14) взаимодействие с различными социальными институтами;
- 15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования

процесса ее социализации;

16) предоставление информации о рабочей программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения рабочей программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

## **2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

2.1. ДОО самостоятельно проектирует РППС в соответствии со ФГОС ДО, целью и принципами программы, возрастной и гендерной спецификой, местными этнопсихологическими, социокультурными, культурно-историческими и природно-климатическими условиями, в которых находится ДОО, возраста, уровня развития детей и особенностей их деятельности, содержания образования, задач образовательной программы, возможностей и потребностей участников образовательной деятельности

2.2. РППС ДОО обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

РППС в залах бассейна была создана в соответствии с требованиями ФГОС ДО (Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования), опираясь на следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- Положение о государственной санитарно-эпидемиологической службе РФ, утв. постановлением Правительства РФ от 24.07.2000 №554
- Положение о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании, утв. Постановлением Правительства РФ от 24.07.2000 №554
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества СанПиН 2.1.2.1188-03, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.01.2003 №4-
- СанПин 2.4.3848-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2
- Уставом и нормативными документами ГБДОУ №74 Приморского района г. Санкт-Петербурга.

РПП залов бассейна содержит насыщенно и соответствует возрастным возможностям детей всех возрастных групп, уровню развития, личностных особенностей детей, служит удовлетворению потребностей дошкольников.

**Зал для сухой разминки(раздевалка) оснащён:**

Информационные плакаты: Способы закаливания, Правила поведения на воде. Спортивные виды спорта

Подставки для отработки правильной работы ног при плавании

Мягкая дорожка «Быстрые ножки»

Массажные валики

Массажные коврики 10 шт.

Скамейка гимнастическая 2 шт.

Модуль мягкий (8 сегментов) 1шт.

Дорожка мат 1шт.

Обруч малый (60 см) 10 шт.

Палка гимнастическая 10 шт.

Кольцеброс (набор) 2 шт.

Мяч средний (Д 12см) 10 шт.

Зал оборудован термометром и гигрометром.

**Оборудование для занятий в чаше бассейна:**

Плавательные доски 10 шт

Разделительные дорожки 3 шт.

Нудлс – плавательные палки (10 шт.)

Нарукавники 10 пар

Большие надувные мячи 4 шт.

Надувные игрушки 10 шт.

Кольца, тонущие 20 шт.

Кораблики 10 шт.

Обруч утяжеленный 5 шт.

Колобашки 5 шт.

Круги 3шт.

Сетка для водного волейбола 1шт.

Всё пространство РППС залов бассейна безопасно, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Например, вся мебель закреплена, отсутствуют опасные предметы: острые, бьющиеся, тяжелые, углы закрыты; обеспечивается свободное перемещение воспитанников в пространстве, есть запасной выход. Все препараты, используемые для дезинфекции и обработки туалета и душевых, а также для хлорирования воды используются с соблюдением строгой отчетности, хранятся в шкафу, закрытом на ключ.

РППС залов бассейна, обеспечивает психологическую комфортность пребывания детей в залах. Так, например, интерьер зала для сухой разминки, приближенный к домашней обстановке, помогает дошкольникам легче адаптироваться к детскому саду. Стены, шторы, ковёр подобраны в приятной для глаз светло-голубой цветовой гамме, не нарушают общей гармонии. Светлые стены и белые потолки оптически расширяют пространство, создают ощущение простора и легкости. Развитию правильного цветоощущения детей служат цветные пятна в интерьере зала: яркое панно на центральной стене, поддерживает водную тематику (рыбы, водоросли, камушки). Созданные в зале условия успокаивают, уравнивают эмоциональный фон, оказывают благоприятное влияние на нервную систему детей.

Пространство зала трансформируется в зависимости от образовательной ситуации. Так, например, совместно с детьми для спортивной игры «Караси и щука» с помощью мягких модулей, мы преобразовали пространство зала для сухой разминки и создали игровое поле для данной игры, имитирующее водное пространство. В чаше бассейна можно применить надувную сетку для волейбола, тем самым трансформируя пространство.

Оборудование в бассейне полифункционально. Пластиковые доски, надувные круги, тонущие кольца, обручи пригодны для использования в разных видах детской активности. Так, например, пластиковая доска может быть использована в качестве «кораблика», для перевозки игрушек, надувной круг используется в праздниках на воде как лист кувшинки, (дети садятся на него сверху), обруч- подводный тоннель, что позволяет соблюдать принцип полифункциональности, когда одни и те же предметы по желанию ребенка и игровой ситуации можно легко и быстро преобразовать в другие.

В бассейне организованы различные пространства (для спортивных игр, общеразвивающих и дыхательных упражнений, обучения технике плавания, закаливания), наполненные разнообразными материалами, играми, игрушками и оборудованием, обеспечивающими свободный выбор детей. Игровой материал периодически меняется, появляются новые предметы, стимулирующие игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей. Так, например, игровой материал изменяется и дополняется в соответствии с лексическими темами, сезонными изменениями, событиями, происходящими в спортивной жизни страны и города, интересов и потребностей детей. Таким образом, РППС залов бассейна, является вариативной

РППС спроектирована в соответствии с Основной общеобразовательной программой дошкольного образования, созданной на основе проекта примерной основной общеобразовательной Программы дошкольного образования "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, а также программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина и программы «Обучения плаванию в детском саду» под редакцией Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной.



Организация РППС в залах бассейна, построена в соответствии с **возрастными и гендерными** особенностями воспитанников. Так, например, спортивный инвентарь и пособия рассчитаны на все возрастные группы, для младшего возраста в бассейне есть нарукавники, надувные яркие игрушки, для старших детей нудлс- «макаронины», тонущие кольца, волейбольная сетка и т.д.

Принцип **гендерного** подхода к развитию среды позволяет учитывать физические особенности и интересы, как мальчиков (корабли, мячи), так и девочек (цветы, уточки).

### **3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы.**

В помещениях бассейна созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

3.1. Возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения рабочей программы;

3.2. РППС зала бассейна безопасна и соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный N 60833), действующим до 1 января 2027 года (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), СанПиН 1.2.3685-21; правилам пожарной безопасности.

- Оборудование закреплено (подтверждается Актом испытания), обеспечивается свободное перемещение воспитанников в пространстве;
- Все помещения бассейна оснащены противопожарной сигнализацией. Рядом с дверью находится огнетушитель. Ким Ю.Ю была допущена к работе только после противопожарного инструктажа (1 раз в полгода);
- Все электроприборы включаются в сеть только взрослым. Электропровода проложены в кабель - каналах, розетки расположены в зоне, недосягаемой для детей.

• В зале поддерживается необходимый температурный и световой режим;

• Систематически проводится проветривание и влажная уборка (по утвержденному графику);

• Материалы, из которых изготовлено оборудование, имеют гигиенический сертификат, безвредны для здоровья детей. Пособия обрабатываются в зависимости от материала, из которого они изготовлены, - один раз в день, в неделю, или месяц;

3.3. РППС обеспечивает психологическую комфортность пребывания детей в зале бассейна и функциональную надежность.

• Светлые стены и белые потолки оптически расширяют пространство, создают ощущение простора и легкости.

• Существенное значение имеет цветовое решение зала бассейна. Сочетание белого и голубого, оттенки синего и зеленого, цвета ахроматической гаммы используем для привлечения внимания к наглядной информации. Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы разных пособий в оформлении, вызывает у дошкольников положительные эмоции, способствует воспитанию художественного вкуса.

• Помещение зала просторное, площадь достаточна для реализации образовательных задач. Оборудование и пособия располагаются таким образом, что дети могут свободно к ним подойти и самостоятельно пользоваться.

- Технические средства обучения (музыкальный центр, мультимедийный комплекс) используются в соответствии с принципом необходимости и достаточности для организации образовательной работы. Мультимедийные презентации: «Олимпийские игры», «Водные виды спорта», «Здоровые привычки», «Закаливание», «Учимся правильно дышать».

### Обогащение (пополнение) РППС залов бассейна в 2023-2024 году

Название инвентаря	Срок (месяц)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• пластмассовые вёдра (игры «Большой дождик», «Салют») 5шт.;</li> <li>• лейка (игры «Дождик», «Смелые ребята», «Кто больше соберет предметов?») 1шт.;</li> <li>• дополнить мячи разных размеров и цветов («Догони мяч», «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Кто больше соберет», «Найди свой цвет»);</li> </ul>	Сентябрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• дополнить пластмассовые кораблики – «Собери по цвету» 5шт.;</li> <li>• морские животные разных размеров;</li> <li>• изготовить разноцветные скорлупки от киндер-сюрпризов – Игра «Салют» 15шт.;</li> </ul>	Октябрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• разноцветные трубочки;</li> <li>• кольцо металлическое на ножках – для преодоления чувства страха, обучение проныриванию 2шт.;</li> </ul>	Ноябрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• изготовить цветные баночки, наполненные камешками («Подводные математики», «Водолазы») 10шт.;</li> <li>• рыбки тонущие («Найди свою рыбку», «Кто найдет больше рыбок», эстафета «Рыбаки»);</li> </ul>	Декабрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• удочка (игра «Поймай рыбку»);</li> <li>• заменить плавательные доски из пенопласта, как поддерживающее средство на воде, применяются для изучения плавательных движений ногами 10шт.;</li> </ul>	Январь Февраль
<ul style="list-style-type: none"> <li>• дополнить надувные нарукавники (помогут начинающему пловцу преодолеть чувство страха, удержаться на воде и научиться плавать) 5шт.;</li> <li>• надувные круги;</li> <li>• дополнить аквапалки 5шт.;</li> </ul>	Март
<ul style="list-style-type: none"> <li>• поплавки (колобашки) для ног из пенопласта 5шт.;</li> <li>• плавательные «лопатки». Используются для улучшения техники плавания, в частности для отработки</li> </ul>	Апрель

<p>правильного гребка, а также для увеличения и силы скорости плавания 5шт.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• маски лягушек, рыбок;</li> <li>• баскетбольное кольцо со щитом 1шт.;</li> </ul>	<p>Май</p>
---	------------

#### 4. Методическое обеспечение образовательного процесса

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.Мозаика-Синтез, 2010 год.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе - М. Мозаика-Синтез, 2012 год.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М. Мозаика-Синтез 2012 год.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М. Мозаика - Синтез, 2012
5. Основная общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой - М., 2010
6. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991
7. Научно-методический журнал «Методист №3» 2009.
8. Научно-методический журнал «Инструктор по физкультуре» №2 2009. «Организация оздоровительной работы с детьми в условиях ДОУ», стр.69,
9. Павлотская Н.А. - инструктор по ФИЗО (плаванию) д.с № 63 «Машенька» Белгородская обл.
10. Карпенко Е. Н., КоротноваТ.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: - игровой метод обучения, М., Олимпия - пресс. 2006.
11. Булгакова Н.Ж. - Плавание - пособие для инструктора общественника. М., физ-ра и спорт. 1984.
12. Фирсов.З.П. «Плавание для всех». М., физ-ра и спорт. 1983.
13. Большакова И.А. «Здоровье детей». Ижевск 2003.
14. Козлов А.В. «плавание доступно всем». Л., Линиздат. 1986.
15. Белиц-Гейман С.В. «Мы учимся плавать». М., Просвещени
16. Научите ребёнка плавать. Еремеева Л.Ф. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие. - СПб.: Издательство «Детство - Пресс», 2005.
17. Весёлые осьминожки. План-программа по обучению плаванию детей раннего возраста. Андрианова О.Ю., Сидякина Е.А., Горбунова Л.П. Иванкова В.А. Тольятти, 2009.
18. Научно - практический журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2009. «Обучение плаванию способом брасс», стр.55
19. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.

## 5. Кадровые условия реализации рабочей программы.

Реализацию рабочей программы обеспечивает квалифицированный инструктор по физической культуре Ким Юлия Юрьевна. Педагог высшей квалификационной категории.

## 6. Режим двигательной активности воспитанников

устанавливается с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

### 1. Режим двигательной активности воспитанников ДОО

	1-я младшая группа	2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Физическая культура	10	15	20	25	30	2 раза в неделю.
Плавание	10	15	20	25	30	1 раз в неделю (кроме 1 мл гр.)
<b>2. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>						
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	Ежедневно в группах, в

	1-я младшая группа	2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
						физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	1,5–2		3–5	5–7	5–7	Ежедневно. В 1-й и 2-й младших группах проводится общая разминка утром и вечером
Физкультминутка	1,5–2	1,5–2	3	3	3	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, состояния здоровья детей
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	5–7	7–10	10–15	10–15	10–15	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем
Подвижные игры и физические упражнения в группе	5–7	7–10	7–10	10–15	10–15	Ежедневно утром и вечером по 1–2 подвижной игре
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	–	5–8	5–8	8–10	8–10	Ежедневно, во время вечерней прогулки
Бодрящая гимнастика после дневного сна, дыхательная гимнастика, закаливающие мероприятия	3–5	3–5	8–10	10–12	10–12	Дыхательная гимнастика – со средней группы
<b>3. Активный отдых</b>						
Физкультурно-спортивные праздники	–	–	20–30	30–40	30–40	2 раза в год на открытом воздухе или в зале
Дни здоровья, каникулы	–	–	–	–	–	Дни здоровья – 1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (январь,

	1-я младшая группа	2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
						июнь – август). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т. д.  Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья
Самостоятельная двигательная деятельность	–	–	–	–	–	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья
<b>4. Коррекционные занятия</b>						
Коррекционные занятия с часто болеющими детьми и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии	–	10–15	15–20	20–25	25–30	По плану специалиста

## 7. Календарный план воспитательной работы

Мероприятия проводятся с учетом особенностей Программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей воспитанников.

Дата, событие	Тема	Формы работы	Категория участников
4 октября: День защиты животных	« Кто живет в воде? »	Тематические занятия	Воспитанники младших и средних групп

Третье воскресенье октября: День отца в России.	«Папа может, папа может!!!»	Тематическое занятие	Старшие и подготовительные группы
4 ноября: День народного единства	«Цвета единства»	Тематическое занятие	Воспитанники старших и подготовительных групп
Последнее воскресенье ноября: День матери в России;	«Мамины помощники»	Тематическое занятие	Воспитанники младших и средних групп
8 декабря: Международный день художника	«Рисунки на воде»	Тематические занятия	Воспитанники старших групп
9 декабря: День Героев Отечества	« Наши герои»	Беседа	Воспитанники подготовительных групп
12 декабря: День Конституции Российской Федерации	«Права ребенка»	Беседа	Воспитанники старших и подготовительных групп
31 декабря: Новый год.	«Предновогодняя неделя»	Беседа и поздравления воспитанников	Воспитанники всех групп
Третье воскресенье января: День снега.	«Опыты со снегом»	Тематическое занятие	Воспитанники средних групп
11 февраля: День зимних видов спорта в России	«Зимние забавы»	Викторина	Воспитанники старших групп

23 февраля: День защитника Отечества	« Будущие защитники»	Физкультурные досуги	Подготовительные группы
8 Марта- Международный женский день	« Мамин день»	<b>Физкультурный досуг</b>	Воспитанники средних групп.
12 апреля: День космонавтики	«Незнайка на Луне»	Физкультурные досуги	Воспитанники старших групп
9 мая: День Победы	"Великий день»	Беседа	Воспитанники старших и подготовительных групп

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 74 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Казакова Варвара Ивановна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

11.09.23 14:48 (MSK)

Сертификат A57065AB8F073BAFE1BD894CAB1C243A