

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Северное сияние»

Согласовано:
Председатель Совета родителей
МБДОУ д/с «Северное сияние»
_____ Е.Ю.Зозуль
(ул. Дорожников д.52)

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ д/с «Северное сияние»
_____ С.А.Алгинкина
Приказ от 31.08.22г. № 472

Рассмотрено:
на педагогическом совете
Протокол №1 от 27.08.22г.

Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
по реализации основной образовательной программы
на 2022-2023 учебный год
Образовательная область «Физическое развитие» (Плавание)
для детей дошкольного возраста (5 -7 лет)

Срок реализации программы:
с 1 сентября 2022 г. по 31 августа 2023 г.

п. Нижнесортымский
2022 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.1.1	Цель и задачи Программы.....	6
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы.....	7
1.1.3	Значимые характеристики для разработки и реализации Программы.....	8
1.2	Планируемые результаты.....	10
1.2.1	Целевые ориентиры физического воспитания и развития.....	11
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	13
2.1.	Общие положения.....	13
2.1.1	Возрастные особенности.....	14
2.1.2	Планирование физкультурно-оздоровительной работы.....	19
2.1.3	Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие».....	20
2.1.4	Формы и направления взаимодействия с семьями воспитанников.....	24
2.1.5	Планирование физкультурно-массовых мероприятий.....	27
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	28
3.1	Учебный план	28
3.2	Перспективное планирование образовательного процесса	28
3.3	Циклограмма рабочего времени.....	39
3.4	Календарно-тематическое планирование.....	40
3.5	Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию.....	43
3.6	Обеспечение безопасности НОД по плаванию.....	45
3.7	Средства обучения плаванию.....	46
3.8	Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.....	47
3.9	Материально-техническое обеспечение Программы.....	48
4.0	Перечень литературных источников.....	50

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по физической культуре (плавание) дошкольного образования МБДОУ детского сада общеразвивающего вида «Северное сияние» (далее - Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаева и др.- СПб. ООО «Издательство «Детство-Пресс», с учётом программы «Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Т.И. Осокина, «Программы обучения детей плаванию в детском саду» под редакцией Е.К. Воронковой.

Дополнительная образовательная программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется следующими нормативными документами.

1	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
2	Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г., вступила в силу для СССР от 15.09.1990);
3	Указ Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ";
4	Указ "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ"
5	Приказ министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155.
6	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28"Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

7	Концепция дошкольного воспитания
8	Концепция федеральной целевой программы развития образования.
9	Примерная основная образовательная программа дошкольного образования
10	Декларацией прав ребенка (провозглашена резолюцией 1286 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959г.). Законами РФ и документами Правительства РФ: «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 (с изменениями и дополнениями).
11	Документами Федеральных служб: «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
12	Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
13	Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
14	Приказ Министерства образования и науки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
15	Распоряжение Правительства российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 – р «Стратегия развития воспитанников в РФ на период до 2025г.»
16	Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. №544 г. Москва «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

Ко времени поступления в школу ребенок должен обладать крепким здоровьем, хорошим физическим развитием, достаточным объемом навыков при выполнении общеразвивающих упражнений, умением сохранять правильную осанку. Все это поможет ему быстро включиться в новый для него режим школьной жизни, связанный помимо всего прочего, с необходимостью длительного сидения в однообразной позе за партой и напряженной интеллектуальной деятельностью на уроках. Поэтому в подготовительной к школе группе особое внимание уделяется подготовке детей к успешному участию в учебной деятельности на уроках по физической культуре.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Дополнительно к организованной образовательной деятельности (далее НОД) по физической культуре включается НОД по плаванию. Плавание – одно из средств способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности

опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей имеющих зрительные нарушения.

1.1.1 Цель и задачи Программы

Целью дополнительной образовательной программы является формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- Формировать двигательные умения и навыки.
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать двигательную культуру.

- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

Данная Программа входит в вариативную часть, формируемую образовательным учреждением. Она предусмотрена для воспитанников старших и подготовительных групп.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы:

В физическом воспитании и спорте получили свое воплощение педагогические принципы, отражающие общие педагогические закономерности. Принципы, сформулированные применительно к законам обучения, называются дидактическими. Они содержат ряд универсальных методических положений, без которых невозможна рациональная методика не только в обучении двигательным действиям, но и во всех остальных аспектах педагогической деятельности. Поэтому их еще можно назвать общеметодическими принципами.

1. Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

2. Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности можно сформулировать следующим образом:

— от простого к сложному, от легкого к трудному (использование подводящих и подготовительных упражнений);

— от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

3. Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

4. Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование

5.Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

6.Индивидуальность подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

7.Принцип сознательности и активности. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос и суеда, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности. Так у детей, занимающихся плаванием, эмоциональные мотивы преобладают над познавательными. Дети с удовольствием идут в бассейн для того, чтобы поплескаться, понырять и т. д. Воспитанию сознательности и активности занимающихся содействует систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога. Реализация этого принципа предполагает выполнение инструктора следующих требований:

- формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
- формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при

8.Принцип оздоровительной направленности. Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навредить». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила любого обучения – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.

1.1.3. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

Особенностью программы по физическому воспитанию и развитию является взаимосвязь различных видов деятельности:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и

дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

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

Реализация дополнительной образовательной программы осуществляется через регламентированную и нерегламентированную формы обучения:

- различные виды занятий (комплексные, доминантные, тематические);
- самостоятельная досуговая деятельность (нерегламентированная деятельность).

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатогеографических условиях, приравненных к районам Севера, имеет свои региональные особенности. Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно – климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Заболевания, связанные с длительным проживанием человека на севере, являются отражением эффекта накопления воздействия экологических условий на

организм. Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Кроме того, в районах Севера наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня. Во все части, которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

Образовательная программа дошкольного образования «Обучение плаванию в детском саду» (далее Программа) разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» и программы Т.И Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».

Программа по обучению плаванию предназначена для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет. Организованная образовательная деятельность проводится с 1 сентября по 31 мая. Срок реализации программы - два года обучения.

1.2 Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

1.2.1 Целевые ориентиры физического воспитания и развития

Целевыми ориентирами рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать: сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

В период освоения детей в воде, начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Планируемые результаты:

Старшая группа:

- не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- выполнять различным передвижениям в воде, погружению.
- выполнять выдох в воду.
- выполнять прыжки в воде.
- погружать лицо и голову в воду
- прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

- выполнять подныривать под гимнастическую палку.
- доставать предметы со дна.

Подготовительная группа:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

В рабочей программе учтены аспекты образовательной среды для детей дошкольного возраста:

- предметно - пространственная развивающая образовательная среда (оборудованный спортивный зал);
- условия для взаимодействия со взрослыми;
- условия для взаимодействия с другими детьми.

Все занятия строятся в форме сотрудничества, дети становятся активными участниками образовательного процесса. Учет качества усвоения программного материала осуществляется внешним контролем со стороны инструктора по физкультуре и нормативным способом.

НОД проводятся 1 раза в неделю (группа поделена на подгруппы, в зависимости от группы здоровья детей) в соответствии с требованиями СанПиН.

Группа	Возраст	Длительность занятия(мин)
Старшая	5-6	25
Подготовительная	6-7	30

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

- непосредственно образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);
- образовательная деятельность в режимных моментах;
- самостоятельная деятельность детей;
- образовательная деятельность в семье.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, продуктивной, а также чтения художественной литературы).

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки	Решение образовательных задач в ходе режимных моментов	Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде	Решение образовательных задач в семье

Ежедневный объем непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности (расписание), которое ежегодно утверждается заведующим.

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

Образовательная программа рассчитана на 2 года обучения:

- 1 год - старшая группа с 5 до 6 лет;
- 2 год - подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

2.1.1. Возрастные особенности детей

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь.

Организованная деятельность физическими упражнениями оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Старшая группа

Двигательная активность детей шестого года жизни становится все более многообразной. Дети достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. В этом возрасте возрастает самостоятельность, активность. Ведутся поиски новых способов выполнения движений, их комбинаций и вариантов/

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук,

уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Значительно улучшаются показатели в ловкости. Старшие дошкольники овладевают все более сложными координированными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т.д.). Дети быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Из-за дальнейшего совершенствования двигательных качеств, повышения работоспособности они осваивают сложно-координированные действия (прыжки с разбега, действия с мячом, торможение во время спуска на лыжах с гор и т.д.). В этом возрасте создаются предпосылки целенаправленного воспитания и развития у детей разнообразных психофизических качеств: скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости, координации и точности выполнения действий.

В тоже время у детей на 6-ом году жизни развивается способность поддерживать равновесие тела в различных условиях. Для этих детей характерно совершенствование всех видов основных движений, что благоприятно сказывается на развитии их волевых качеств. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движении. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной, она все более зависит от их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в своей самостоятельной деятельности.

Анатомо-физиологические особенности.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0 – 107,0 см., а масса тела – 17 -18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,грамм, роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Кости продолжают меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (*окружность головы* ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать *при изготовлении атрибутов* для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще *не окончено*. Эти особенности необходимо учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и в образовательной деятельности по физическому развитию, так как самый легкий ушиб в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети *легко теряют равновесие*.

При выполнении упражнений с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но *несовершенная координация* может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо. Поэтому детям необходимо давать *точные указания*, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные игровые упражнения с мячом («Попади в обруч», «Добрось до флажка» и т.п.).

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При выполнении детьми трудовых поручений инструктор должен *следить за силой физических нагрузок*, чтобы избежать нарушения осанки и плоскостопия.

До 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка быстро растет, а кольцообразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого *нередко возникает подвывих* (если потянуть малыша за руку).

У детей 5-7 лет наблюдается и *незавершенность строения стопы*. В связи с этим необходимо *предупреждать появление* и закрепление у детей *плоскостопия*.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Основой *проявления* двигательной деятельности является *устойчивое равновесие*. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и

других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели равновесия улучшаются, и девочки, в этом случае, имеют преимущество.

Упражнения по технике движений дети выполняют более правильно и осознанно, выполнения упражнений с различной амплитудой, переходить от медленного темпа к быстрому по команде педагога. Хорошо известны направления движения: вверх, вниз, вправо, влево и т.д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно многие виды упражнений.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Дети *осознают последовательность событий*. Совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение. Следует разумно *дозировать задания, основанные на торможении*, так как может вызвать изменение частоты сердечных сокращений, а следовательно, ребенок получает значительную нагрузку на нервную систему.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сердечная деятельность формируется на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей отличаются от таковых у взрослого, они значительно уже. Поэтому необходимо *соблюдать температурный режим* и влажность воздуха *в помещении*. Резервные возможности ССС и ДС у детей достаточно высоки. На свежем воздухе объем беговых упражнений может быть увеличен.

Педагогам необходимо контролировать двигательную деятельность воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждать случаи гипердинамики и активизации малоподвижных детей.

Подготовительная группа

В возрасте 6-7 лет ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

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

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре. Владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг. (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге-еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество

лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

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

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

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

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2.1.2. Планирование физкультурно-оздоровительной работы

Планирование инструктора по физкультуре обуславливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие детей, их оздоровление.

Модель образовательного процесса

Комплексно-тематическая модель

Комплексно-тематический принцип образовательного процесса определяется Научной концепцией дошкольного образования (под ред. В. И. Слободчикова, 2005 год) как основополагающий принцип для структурирования содержания образования дошкольников. Авторы поясняют, что «...тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере деятельности, представлено в эмоционально-образной, а не абстрактно-логической форме». Темы придают системность и культуросообразность образовательному процессу. Реализация темы в комплексе разных видов деятельности (в игре, рисовании,

конструировании и др.) призывает взрослого к более свободной позиции – позиции партнера, а не учителя.

В основу организации образовательных содержаний ставится тема, которая выступает как сообщаемое знание и представляется в эмоционально-образной форме. Реализация темы в разных видах детской деятельности («проживание» ее ребенком) вынуждает взрослого к выбору более свободной позиции, приближая ее к партнерской. Набор тем определяет воспитатель и это придает систематичность всему образовательному процессу. Модель предъявляет довольно высокие требования к общей культуре и творческому и педагогическому потенциалу воспитателя, так как отбор тем является сложным процессом.

Предметно-средовая модель. Содержание образования проецируется непосредственно на предметную среду. Взрослый – организатор предметных сред, подбирает автодидактический, развивающий материал, провоцирует пробы и фиксирует ошибки ребенка.

Организационной основой реализации Программы является Календарь тематических недель (событий, проектов, игровых обучающих ситуаций и т.п.)

Сочетание в программе трёх подходов позволяет, с одной стороны, осуществлять проблемное обучение, направлять и обогащать развитие детей, а с другой стороны – организовать для детей культурное пространство свободного действия, необходимое для процесса индивидуализации.

Оптимальное сочетание моделей обеспечивается учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также от конкретной образовательной ситуации. Ввиду специфики дошкольного возраста предпочтение отдаётся комплексно-тематической и средовой составляющим модели образовательного процесса.

2.1.3. Формы и приемы организации - образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Старшая и подготовительная группа

<i>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</i>			
<i>1. Образовательная деятельность в режимных моментах</i>			
1.1.	Утренняя гимнастика	Классическая, игровая, сюжетная	Ежедневно
1.2.	Физкультминутки	Для снятия напряжения и повышения	Проводятся в зависимости от

		работоспособности (сидя, стоя).	деятельности детей.
1.3.	Подвижные игры, физические упражнения на прогулке и во второй половине дня	Малой, средней, большой подвижностью	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.
1.4.	Индивидуальная работа	По развитию основных видов движений, по результатам мониторинга	
1.5.	Закаливающие процедуры	Оздоровительные прогулки, Воздушные ванны, Ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна	Подбор оптимальной одежды при различных температурах
1.6.	Дыхательная гимнастика	В игровой форме	
1.7.	Пальчиковая гимнастика	По темам недели.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Ежедневно в различных формах физкультурно- оздоровительной работы..
1.8.	Беседы	Объяснение Показ Личный пример В уголке двигательной деятельности: иллюстрированный материал, художественные произведения на тему спорт, театрализованные игры.	
2. Непосредственно-образовательная деятельность			

2.1.	Непосредственно-образовательная деятельность «Физическое развитие»	игровые занятия, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, на улице	
2.2.	Непосредственно-образовательная деятельность «Физическое развитие (плавание)»	игровые занятия, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера	
2.3.	Общеразвивающие упражнения	С предметами, Без предметов, Сюжетные, Имитационные	
2.4.	Подвижные игры и музыкально-ритмические движения		
2.5.	Физкультурные досуги и развлечения	Тематические	
2.6	День здоровья	Сюжетные, тематические и пр.	
3. Самостоятельная деятельность детей			
3.1.	Подвижные игры	В помещении и на воздухе	Ежедневно: характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей, проводиться под наблюдением воспитателя. Игры подбираются по темам недели, в спортивных играх используют лишь
3.2.	Игровые упражнения		
3.3.	Имитационные движения		
3.4.	Спортивные игры - катание на трех-колесном велосипеде;		
3.5.	Сюжетно-ролевые игры		

			элементы.
4. Образовательная деятельность в семье			
4.1.	Задания на дом. Совместные игры.		Утренняя гимнастика, физические упражнения под контролем родителей и вместе с ними,
4.2.	Беседа	По темам недели.	В соответствии с тематическим планом.
4.3.	Походы. Экскурсии в природу. Пешие прогулки	Родители самостоятельно выбирают доступное для них время активного отдыха.	Консультации инструктора по физкультуре на соответствующую тему.
4.4.	Занятия в спортивных секциях	Родители выбирают доступные виды спорта для детей дошкольного возраста.	Различные виды спорта (элементы) доступны детям 4-7 лет. Требуется консультация инструктора, тренера, врача.
4.5.	Посещение бассейна	Родители самостоятельно выбирают доступное для них время посещения.	Обучение плаванию доступно в любом возрасте.
4.6.	Чтение художественных произведений о пользе физических упражнений		Разучивание стихов к предстоящим праздникам

2.1.4. Формы и направления взаимодействия с семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Большинство родителей готовы участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому планирование работы с родителями является важным разделом работы инструктора по физкультуре.

В нашем дошкольном учреждении проводятся разные формы работы с родителями.

Работа с родителями осуществляется по четырем направлениям:

- информационно – аналитическое;
- досуговое;
- познавательное;
- наглядно – информационное.

Формы работы с семьей: родительские собрания (общие и групповые), конференции; консультации, беседы; дни открытых дверей; папки - передвижки; совместный досуг.

Методы и приемы работы с родителями:

- анкетирование,
- тестирование,
- экспресс-опрос,
- использование компьютерных технологий (презентации, оформление сайта ДООУ, отзывы родителей на сайте),
- оформление пригласительных билетов,
- индивидуальные беседы с родителями,
- практические советы и рекомендации по интересующей проблеме.

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДООУ и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

Формы работы с родителями
по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Перспективное планирование в старшей и подготовительной группах

Цель	Темы (примерные):	Дата проведения
«День открытых дверей, онлайн»		
Родители могут присутствовать в режиме онлайн на утренней гимнастике, занятиях по физическому развитию, ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДОУ, получить консультации специалистов, познакомиться с организацией питания, дневного сна, закаливания, прогулок т.п.	«День здоровья»	Сентябрь, апрель
«Праздники и развлечения»		
Целью таких развлечений является пропаганда здорового образа жизни. Вовлечение детей в такие формы досуга – создает хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения.	Темы указаны в перспективном плане праздников и развлечений	1 раз в месяц
«Родительские собрания в режиме онлайн»		
Основной объем сведений о физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в детском саду, родители получают на родительском собрании (об особенностях физического развития детей, двигательные предпочтения по результатам педагогического мониторинга и т.п.)	Презентация о работе детского сада по физическому развитию детей	Октябрь, май
«Анкетирование»		
По результатам анкетирования педагог сможет найти индивидуальный подход к ребенку и построить образовательный процесс. Важно изучить своеобразие семей, особенности семейного воспитания, педагогические проблемы, которые возникают в разных семьях.	По здоровьесбережению. «Мой ребенок»	Октябрь, май
«Отзывы»		

После проведения спортивных праздников родителям предлагается оставить отзыв о проведенном мероприятии.	Форму отзыва смотри в Приложении.	Ноябрь, февраль, июнь
«Консультации»		
Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи. Консультации могут как групповые, так и индивидуальные. На родительских собраниях не всегда предоставляется возможность рассказать обо всех детях. Более того информация о ребенке обсуждается только с его родителями, индивидуально. На такие консультации могут приглашаться родители тех детей, которые по той или иной причине вызывают беспокойство у инструктора по физической культуре (например, неадекватная реакция на физическую нагрузку, низкий уровень развития физических качеств, постоянное отсутствие формы и т.п.). Может и наоборот: значительный прогресс ребенка на занятиях по физическому развитию или его явная двигательная одаренность.	«Что должны знать родители перед первым посещением бассейна» «Особенности двигательной деятельности детей» «Закаливание детей дома» («Закаливание воздухом», «Закаливание водой», «Солнечные ванны»)	Ежемесячно, по запросу родителей.
«Домашние задания»		
Решение образовательных задач в семье (рекомендации родителям по тематическим неделям)	Смотри календарно-тематическое планирование	Еженедельно
«Наглядная агитация»		
Интересную и немаловажную информацию по физкультурно-оздоровительной работе родители могут получить из папок-передвижек, папок-ширм, фотоальбомов, стендов, буклетов.		Обновление периодически
«Интернет»		

О различных мероприятиях детского сада можно увидеть в Контакте, на странице детского сада.		Информирование не реже 2 раз в месяц
---	--	--------------------------------------

2.1.5. Планирование физкультурно-массовых мероприятий

Красочность внешнего оформления, доступность, отсутствие строгой регламентации деятельности участников, возможности широкого проявления эмоций и индивидуальных особенностей делают подобные мероприятия весьма популярными среди детей дошкольного возраста. Поэтому проведение их чаще всего становится традиционным и предусматривается перспективным планом физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Праздники физической культуры – это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры. Их более частные задачи: демонстрация достижений дошкольников, подведение итогов за определенный период работы. Праздники проводятся 2-3 раза в год, посвящаются выдающимся событиям в спортивной жизни, знаменательным датам. Праздники приобретают большое оздоровительное и воспитательное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители (простейшие подвижные игры, конкурсы и т.п.). Подготовка к празднику начинается с разработки сценария, который оформляется в свободной форме. Физкультурные праздники начинаются со старшей группы. Дети первой младшей, второй младшей и средней группы могут быть зрителями. Длительность физкультурного праздника для детей *старшей группы не более 30-40 мин*, для детей *подготовительной группы 40-50 мин*.

Физкультурный досуг, как правило, проводится 1 раз в месяц и включает физические упражнения игрового характера, подвижные игры, эстафеты, упражнения-соревнования. Досуг может быть физкультурно-музыкальным и в этом случае разрабатывается совместно с музыкальным и физкультурным руководителями. Подготовка к физкультурному досугу начинается с плана, отражающий последовательность двигательных заданий.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

Возрастная группа	Количество ООД			Количество часов		
	В неделю	В месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Старшая	1	4	36	25 мин	100 мин./1 час 40 мин	900 мин/15 часов
Подготовительная к школе	1	4	36	30 мин	120 мин/2 часа	1080 мин/18 часов

3.2 Перспективное планирование образовательного процесса

старшая группа

№ п/п	Дата проведения	Тема НОД	Содержание	источник
1.		Ознакомление с водой	1.Ознакомление детей с помещением бассейна, с правилами поведения в плавательном бассейне, гигиенические требования. 2.ознакомление со свойствами воды: прозрачность, плотность, вязкость. 3.обучения погружения в воду по шею.	А.А. Чеменева ст.151
2.		Знакомство с сопротивлением воды	1.Формирование умения самостоятельно раздеваться, вешать одежду, мыться в душе, вытираться, одеваться. 2.Обучение детей легкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучение опусканию лица в воду.	А.А. Чеменева ст.152
3.		Свойство воды	1.Дальнейшее обучение детей передвижения в воду. 2. Обучения выдоху в воду. 3. обучение погружению в воду до уровня носа,	А.А. Чеменева ст.154

			глаз.	
4.		Передвижение в воде	1.Дальнейшее обучение разнообразным передвижениям в воду. 2.обучения выдоху в воду с опусканием глаз в воду. 3.обучение погружению в воду.	А.А. Чеменева ст.156
5.		Обучение выдоху в воду	1.Продолжать обучать детей выдыхать в воду, опускать лицо в воду. 2.Обучать погружаться в воду с головой, открывая глаза в воде. 3.Обучение лежанию на воде с надувным кругом.	А.А. Чеменева ст.157
6.		Обучение погружению в воду	1.Дальнейшее обучение детей погружению в воду с головой. 2.Дальнейшее обучение выдоху в воду. 3.Ознакомление с горизонтальным положением тела в воде. 4.Обучение движения ног способом кроль.	А.А. Чеменева ст.159
7.		Ныряние через обруч	1.Обучение нырянию через обруч. 2. Обучение попеременное движение ног способом кроль. 3. Дальнейшее обучение выдоху в воду.	А.А. Чеменева ст.161
8.		Обучение лежанию на воде	1.Обучение лежанию на воде, держась за опору. 2. Обучение попеременное движение ног способом кроль. 3. Дальнейшее обучение выдоху в воду.	А.А. Чеменева ст.162
9.		Скольжение с надувным кругом	1.Обучение ориентированию в воде. 2.Обучение скольжению с надувным кругом. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева ст.164
10.		Скольжение по воде	1.Обучение лежанию на воде. 2.Обучение скольжению по воде с пенопластовой доской. 3.Закрепление пройденного материала	А.А. Чеменева ст.165

11.		Скольжение на груди	1.Обучение скольжению на груди с работой ног кролем(с опорой и без опоры). 2.Обучение скольжению с надувным кругом. 3.Закрепление пройденного материала	А.А. Чеменева ст.167
12.		Скольжению на груди без надувного круга	1.Обучение скольжению на груди без надувного круга. 2.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева ст.169
13.		Лежание, на воде держась за опору	1.Обучение лежанию на воде держась за опору. 2.Обучение скольжению. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева ст.170
14.		Лежание на воде без опоры	1.Обучение гребковым движениям рук, как при плавании способом брасс. 2.Обучение лежанию на воде без опоры.	А.А. Чеменева ст.172
15.		Движение рук способом брасс	Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева ст.173
16.		Брызги	Определение уровня приобретения умений и навыков.	А.А. Чеменева ст.175
17.		«Звездочка»	1.Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены. 2. Обучение горизонтальному положению на воде «Звездочка». 3. повторение упражнений в воде.	А.А. Чеменева Ст.177
18.		работа ног кролем	1.Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад. 2.Обучение скольжению на груди с работой ног способом кроль. 3.Обучение лежанию на воде.	А.А. Чеменева Ст.178
19.		Скольжение	1.Дальнейшее обучение лежанию на воде.	А.А.

		ие на спине с работой ног кролем	2.обучение скольжению на спине с работой ног кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	Чеменева Ст.180
20.		Кроль на груди	1.Дальнейшее обучение плаванию стилем кроль. 2.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.182
21.		Кроль на спине	1.Дальнейшее обучение плавания кроль на спине. 2.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.184
22.		Кроль на груди и спине	1.Обучение скольжению на груди. 2.Дальнейше обучение движениям рук, как при плавании способом брасс. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.186
23.		Дыхание при плавании кролем	1.Обучение скольжению на спине. 2.Обучение дыханию при плаванием способом кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.188
24.		Кроль на груди	1.Обучение скольжению на груди. 2.Обучение дыханию при плаванием способом кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.190
25.		Кроль на спине	1.Обучение скольжению на спине. 2.Обучение дыханию при плаванием способом кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.192
26.		Работы рук при кроли на груди	1.Дальнейшее обучение работы рук способом кроль на груди. 2.Обучение дыханию при плаванием способом кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.194
27.		Кроль на груди	1.Обучение скольжению на груди в согласии с попеременными движениями прямых рук	А.А. Чеменева

			вперед. 2.обучениескольжению на груди, спине в согласии с ритмичной работы ног способом кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	Ст.196
28.		Кроль на спине	1.Обучение плаванию произвольным способом. 2.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.198
29.		Развиваем подвижность плечевых суставов	1.Обучение скольжению на груди в согласии с попеременными движениями прямых рук вперед. 2.обучениескольжению на груди, спине в согласии с ритмичной работы ног способом кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.200
30.		Погружение головы в воду	1.Закрепление пройденного материала. 2.Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласии с дыханием.	А.А. Чеменева Ст.202
31.		погружение и ориентировка под водой	1.Закрепление пройденного материала. 2.Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласии с дыханием	А.А. Чеменева Ст.204
32.		Достать игрушку со дна бассейна	1.Закрепление пройденного материала. 2.Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласии с дыханием 3.Совершенствование доставанию игрушек со дна бассейна.	А.А. Чеменева Ст.206
33.		Плавания облегченным кролем на	1.Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук. 2.Повторение изученного материала.	А.А. Чеменева Ст.208

		груди		
34.		Плавания облегченн ым кролем на спине	1.Обучение плаванию кроль на груди при помощи движения рук при задержке дыхания. 2.Совершенствование технику плавания кроль на спине.	А.А. Чеменева Ст.210
35.		Развивать координа ционные возможно сти	1.Закрепление пройденного материала. 2.Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласии с дыханием 3.Совершенствование доставанию игрушек со дна бассейна.	А.А. Чеменева Ст.202
36.		Развивать силовые возможно сти	Определение уровня приобретения умений и навыков.	А.А. Чеменева ст.175

подготовительная группа

№ п/п	Дата прове дения	Тема НОД	Содержание	источник
1.		Правила поведени я в бассейне	1.Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены. 2. Обучение горизонтальному положению на воде «Звездочка». 3. повторение упражнений в воде.	А.А. Чеменева Ст.177
2.		Преодоле ние сопротив ления воды	1.Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад. 2.Обучение скольжению на груди с работой ног способом кроль. 3.Обучение лежанию на воде.	А.А. Чеменева Ст.178

3.		Передвижения в воде парами	1.Дальнейшее обучение лежанию на воде. 2.обучение скольжению на спине с работой ног кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.180
4.		Погружения в воду	1.Дальнейшее обучение плаванию стилем кроль. 2.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.182
5.		Движение ног способом кроль на груди	1.Дальнейшее обучение плавания кроль на спине. 2.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.184
6.		Движения ног способом кроль на спине	1.Обучение скольжению на груди. 2.Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.186
7.		Диагностика	1.Обучение скольжению на спине. 2.Обучение дыханию при плавании способом кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.188
8.		Погружение в воду	1.Обучение скольжению на груди. 2.Обучение дыханию при плавании способом кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.190
9.		Обучение выдоха в воду	1.Обучение скольжению на спине. 2.Обучение дыханию при плавании способом кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.192
10.		Кроль на груди с дыханием	1.Дальнейшее обучение работы рук способом кроль на груди. 2.Обучение дыханию при плавании способом кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева А.А. Чеменева Ст.194

11.		Кроль на спине с дыханием	1.Обучение скольжению на груди в согласии с попеременными движениями прямых рук вперед. 2.обучение скольжению на груди, спине в согласии с ритмичной работы ног способом кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.196
12.		Скольжение на груди, спине	1.Обучение плаванию произвольным способом. 2.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.198
13.		Обучение движения рук способом брасс	1.Обучение скольжению на груди в согласии с попеременными движениями прямых рук вперед. 2.обучение скольжению на груди, спине в согласии с ритмичной работы ног способом кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.200
14.		Кроль на груди	1.Закрепление пройденного материала. 2.Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласии с дыханием.	А.А. Чеменева Ст.202
15.		Кроль на спине	1.Закрепление пройденного материала. 2.Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласии с дыханием	А.А. Чеменева Ст.204
16.		Движение рук способом кроль	1.Закрепление пройденного материала. 2.Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласии с дыханием 3.Совершенствование доставанию игрушек со дна бассейна.	А.А. Чеменева Ст.206
17.		Плавание комбинир	1.Правила поведения в бассейне и правило личной гигиены.	А.А. Чеменева

		ованным способом.	2.Ознакомление с задачами по обучению плавания на год. 3.Обучение плаванию кроль на груди при помощи движений рук. 4.Повторение изученных упражнений.	Ст.208
18.		Скольжен ие на грудь и спине	1.Обучение плаванию кроль на груди при помощи движений рук с задержкой дыхания. 2.Обучения плаванию на груди при помощи движений ног, рук при задержке дыхания. 3.Дальнейшее обучения скольжению на груди, спине с различным положением рук. 4.Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений ног в согласии с дыханием.	А.А. Чеменева Ст.210
19.		Облегчён ный кроль на грудь	1.Обучение плаванию кроль на спине при помощи движений рук. 2.Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласии с дыханием. 3.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.213
20.		Облегчен ный кроль	1.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.215
21.		Плавание кролем на грудь	1.Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха. 2.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.217
22.		Плавание кролем	1.Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди. 2.Обучение плаванию кроль на груди, спине в полной координации. 3.Проплыть 6 метров без остановки вольным стилем.	А.А. Чеменева Ст.220
23.		Развивать гибкость	1.Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержке дыхания.	А.А. Чеменева

			2.Обучение плаванию комбинированным способом руки-дельфин, ноги-кроль. 3.Закрепление пройденного материала.	Ст.222
24.		Плавание кролем на груди при задержки дыхания	1.Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин. В согласовании с дыханием. 2.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.224
25.		Плавание на груди	1.Закрепление пройденного материала. 2.Побуждать детей переплыть бассейн.	А.А. Чеменева Ст.226
26.		Плавание на спине	1.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.229
27.		Плавание кролем на спине при помощи движения ног	1.Обучение детей плаванию при помощи движений ног способом дельфин. 2.Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева Ст.231
28.		Брасс	1.Закрепление пройденного материала. 2.Совершенствование изученных способов плавания.	А.А. Чеменева Ст.233
29.		Брасс с дыханием	1.Закрепление пройденного материала. 2.Совершенствование изученных способов плавания.	А.А. Чеменева Ст.235
30.		Кроль на груди	1.Закрепление пройденного материала. 2.Совершенствование изученных способов плавания.	А.А. Чеменева Ст.237
31.		Кроль на груди	1.Совершенствование изученных способов плавания.	А.А. Чеменева Ст.239
32.		Кроль на спине	Диагностика.	А.А. Чеменева

				Ст.241
33.		Прыжки в воду	1.Закрепить интерес детей к занятиям физических упражнений в бассейне. 2.Способствовать закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков. 3.воспитывать дружеское взаимоотношения между детьми, создавать положительный эмоциональный настрой.	А.А. Чеменева Ст.277
34.		Проплыв и в туннели	1.Формирование умений выполнять движения под музыку. 2.Закрепить навыки лежания на воде, умение выполнять сильный выдох в воду после глубокого вдоха. 3.Упражнять детей в плавании при помощи движения ног кролем на груди, спине.	А.А. Чеменева Ст.281
35.		Диагностика	1.Закрепить плавательные навыки детей 2.Вывозать чувство гордости и удовлетворённости от движения в воде	А.А. Чеменева Ст.303
36.		Развивать смелость решительность	1.Способствовать физическому развитию детей. 2.Доставлять детям радость	А.А. Чеменева Ст.321
37.		Развивать координацию движений	1.Закрепить плавательные навыки детей 2.Вывозать чувство гордости и удовлетворённости	А.А. Чеменева

3.3. Циклограмма рабочего времени на 2022-2023 учебный год

Вторник	Среда	Четверг	Пятница
8.15-8.40-Проверка условий бассейна по СанПин 8.40–9.00 Подготовка к занятию 9.00-9.25 Физ. занятие стар.гр. «Затейники» (1 гр) 09.25-09.40-Обработка испол. спорт. инвентаря 9.40-10.05 Физ. занятие стар.гр. «Затейники» (2 гр) 10.05-10.20-Обработка испол. спорт. инвентаря	8.50–Проверка условий бассейна по СанПин 9.00-9.30- Физ.занятие подг.гр. «Росинки» (1 гр) 9.30-9.45-Обработка испол. инвентаря. 9.45-10.15 – Физ.занятие подг.гр. «Росинки» (2 гр) 10.15–10.30- Обработка испол. спорт. оборудования и инвентаря	8.50–Проверка условий бассейна по СанПин 9.00-9.25 Физ. занятие стар.гр. «Малинки» (1 гр) 09.25-09.40- Обработка испол. спорт. инвентаря 9.40-10.05 Физ. занятие стар.гр. «Малинки» (2 гр) 10.05-10.20- Обработка испол. спорт. инвентаря	8.50–Проверка условий бассейна по СанПин 09.00-09.30- Физ.занятие подг.гр. «Мандаринки» (1 гр) 09.30-09.45-Обработка испол. инвентаря. 09.45-10.15 –Физ.занятие подг.гр. «Калинки» (2 гр) 10.15–10.35-Обработка испол. спорт. оборудования и инвентаря 10.35-11.05- Физ.занятие подг.гр. «Непоседы» (1 гр) 11.05-11.20-Обработка испол. инвентаря. 11.20-11.50 –Физ.занятие подг.гр. «Непоседы» (2 гр) 11.50–12.10-Обработка испол. спорт. оборудования и инвентаря

3.4 Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование в старшей группе

№п/п	Дата	Тема занятия
1.		Ознакомление с водой
2.		Знакомство с сопротивлением воды
3.		Свойство воды
4.		Передвижение в воде
5.		Обучение выдоху в воду
6.		Обучение погружению в воду
7.		Обучение попеременное движение ног способом кроль
8.		Обучение лежанию на воде
9.		Обучение скольжению с надувным кругом
10.		Скольжение по воде
11.		Скольжение на груди с работой ног кролем с опорой
12.		Обучение скольжению на груди без надувного круга
13.		Лежание на воде держась за опору
14.		Лежание на воде без опоры
15.		Изучение движение рук способом брасс
16.		Брызги
17.		Погружения лица в воду
18.		Горизонтальное положение в воде «Звездочка»
19.		Скольжение на груди с работой ног кролем
20.		Скольжение на спине с работой ног кролем
21.		Совершенствовать технику плавания облегченным кролем
22.		Совершенствовать технику плавания кроль на спине
23.		Скольжение на груди и спине с работой ног и рук кролем
24.		Дыхание при плавании облегченным кролем
25.		Кроль на груди
26.		Кроль на спине
27.		Совершенствование работы рук как при плавании кролем на груди

28.		Совершенствовать технику плавания кроль на груди
29.		Совершенствовать технику плавания кроль на спине
30.		Развиваем подвижность плечевых суставов
31.		Обучение погружения головы в воду
32.		Обучение погружения и ориентировка под водой
33.		Достать игрушку с дна бассейна
34.		Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди
35.		Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на спине
36.		Развивать координационные возможности
37.		Развивать силовые возможности

Календарно-тематическое планирование в подготовительной группе

	Дата	Тема занятия
1.		Правило поведения в бассейне
2.		Преодоление сопротивления воды
3.		Передвижения в воде парами
4.		Погружения в воду
5.		Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди
6.		Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на спине
7.		Диагностика
8.		Обучение погружения в воду, лежа в ней, открывая глаза
9.		Обучение выдоха в воду
10.		Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласии с дыханием
11.		Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на спине в согласии с дыханием
12.		Скольжение на груди, спине 41
13.		Обучение движения рук способом брасс
14.		Скольжение на груди в согласовании с движением ног способом

		кроль
15.		Скольжение на спине в согласование с движением ног способом кроль
16.		Обучение скольжению в согласование с движением рук способом кроль
17.		Обучение плаванию комбинированным способом(руки-брасс, ноги-кроль)
18.		Совершенствование скольжению на груди и спине
19.		Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди с выдохом в воду
20.		Согласованность работы рук и ног при плавании облегченным кролем
21.		Совершенствовать технику плаванием кроль на груди
22.		Совершенствование технику скольжения на груди при плаванием кролем
23.		Развивать гибкость
24.		Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержки дыхания
25.		Обучение плаванию на груди при помощи движения ног в согласовании с дыханием
26.		Обучение плаванию кролем на спине при помощи движения рук
27.		Обучение движению плаванию кролем на спине при помощи движения ног
28.		Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс
29.		Обучение дыханию при плавании брассом
30.		Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием
31.		Обучение плаванию кролем на груди в полной координации
32.		Обучение плаванию кролем на спине в полной координации
33.		Совершенствование плаванию способом кроль на груди
34.		Совершенствование плаванию способом кроль на спине
35.		Диагностика
36.		Развивать смелость решительность
37.		Развивать координацию движений

3.5 Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

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

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

Режим дня, включающий НОД по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. НОД по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

НОД по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении НОД по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности, готовят подгруппы к ним, знакомят детей с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время НОД, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от НОД, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед НОД по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к НОД. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при

мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования

контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Старшая	+ 27... +28 ⁰ C	+28... +30 ⁰ C	0,8
Подготовительная Группа	+ 27... +28 ⁰ C	+28... +30 ⁰ C	0,8

Занятия по обучению плаванию детей дошкольного возраста организуются в бассейне 6 x 10 метра, глубиной 60-80 см. Спуск в бассейн производится с лестницы, выход по лестнице, сделанной из не скользящего материала. При бассейне раздевальная комната, оборудованная шкафчиками для одежды и полотенец, скамейками. На полу в раздевальной комнате лежат коврики. При бассейне две душевые комнаты, имеющие 2-душевые установки для мытья тела детей перед входом в бассейн и при выходе из него, и туалетные.

Размеры бассейна позволяют проведение занятий с группой детей не более 10-12 человек, по санитарным нормам 3 кв. м на 1 ребенка. Для занятий дети делятся на подгруппы по 10-12 детей. Длительность занятия вместе с подготовкой, для детей разного дошкольного возраста рекомендуется от 20-25 до 30-35 минут на подгруппу (на суше не более 3-5 минут).

3.6 Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне, детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- НОД по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить НОД по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения педагога.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время НОД внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинением губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности по плаванию.

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

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

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении НОД.

3.7 Средства обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

3.8 Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

3.9 Материально -техническое обеспечение Программы

Зал бассейна МБДОУ д/с общеразвивающего вида «Северное сияние» расположен на первом этаже здания дошкольного учреждения. Зал бассейна предназначен для реализации задач образовательной области «Физическая культура» (плавание), для досугов, развлечений, общественных мероприятий, работы дополнительных занятий, а также проведения других массовых мероприятий ДОО.

Площадь зала бассейна: 109,11 кв. м

Размер ванны 6м*10м.

Глубина: не более 0,8м.

Душевая для мальчиков: 7,54 кв. м

Душевая для девочек: 6,05 кв. м

Раздевалка для мальчиков: 19,24 кв. м

Раздевалка для девочек: 20,01 кв. м

Сан. узел в каждой раздевалке: 13,3 кв. м

Узел управления бассейном: 5,85 кв. м

Число одновременно занимающихся в бассейне не более 12 человек.

Освещение – естественное и искусственное.

При проведении занятий в бассейне используется дополнительное искусственное освещение – люминесцентное. Осветительные приборы равномерно рассеивают свет. Оконные пространства свободны от посторонних предметов. Освещение по замерам специалистов соответствует норме.

Коммуникации:

- канализация: центральные сети
- отопление: централизованное
- освещение: центральные сети
- водоснабжение холодное: централизованное
- водоснабжение горячее: централизованное, электро-водонагреватель – проточный.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗДЕВАЛОК, ДУШЕВЫХ, ИНВЕНТАРНАЯ		
1	скамья для переодевания	6
2	шкафчики для одежды	6
3	фен для сушки волос	2
4	душевые установки	6
5	Термометр комнатный	2
6	стеллаж деревянный	1

№	Инвентарь и оборудование для занятий:	шт
1	Доска для плавания	25
2	Круг для плавания надувной 51 см	10
3	Круг для плавания надувной 61 см	10
4	Лесенка для бассейна пластмассовая	2
5	Жилет для плавания	10
6	Мячи надувные	10
7	Мячи малые, пластмассовые	15
8	Мяч резиновый	6
9	Мячи для настольного тенниса	10
10	Нарукавники надувные	8
11	Жилеты для обучения плаванию 4 секционные	5
12	Жилеты для обучения плаванию 5 секционные	5
13	Тонушие игрушки	8
14	Нудлс	10
15	Очки для плавания детские	6
16	Корзина для мячей	1
17	Скамья гимнастическая, деревянная	1

4.0 Перечень литературных источников

№	Наименование	Количество
1.	Учебник по плаванию Н.Ж.Булгакова— М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с	1
2.	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.	1
3.	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/Под редакцией А.А. Чеменевой.- СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011-336С.	1
4.	Занятия в бассейне с дошкольниками. М.В.Рыбак-М.: ТЦ Сфера, 2012-96с.	1
5.	Плавание начальное обучение с видеокурсом. Н.Л. петрова, В.А. Баранов-М.: Человек,2013-148с.	1
6.	Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» 2012-2014 г –ООО ТЦ «Сфера»-128 с	1
7.	Обучение детей плаванию. В.С. Васильев.: М.Физкультура 1989-96с.	1
8.	Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду. В.Канидова.- Московский институт учебно- методическая лаборатория по ДО 2015.-27 с	1
9.	Плавайте Зав. Редакцией Ренате Викивски.- Издательство «Фольк унд виссен», Берлин 1982.- 10 с	1