Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 241
«Детский сад комбинированного вида»

Принято на заседании
Педагогического совета МАДОУ № 241
«Детский сад комбинированного вида»
Протокол № 01 от «19» августа 2022 года

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ № 241
«Детский сад комбинированного вида»
_____Т.Г. Киркина
Приказ № 75 «22» августа 2022 года

Киркина Татьяна Григорьевна
Подписано цифровой подписью: Киркина Татьяна Григорьевна
Дата: 2022.10.14 08:39:30 +07'00'

Рабочая программа инструктора по физической культуре (плаванию)

Разработала:
Галиева Рената Рифкатовна
Инструктор по плаванию
Высшей квалификационной категории

Кемерово

Содержание

I.	**Целевой раздел**	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	5
1.2.	Планируемые результаты освоения программы	8
II.	**Содержательный раздел**	
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка	11
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	15
2.3.	Коррекционно-развивающая работа детьми с ограниченными возможностями здоровья	16
2.4.	Особенности образовательной деятельности различных видов и культурных практик в физическом воспитании	18
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	20
2.6.	Иные характеристики содержания образовательного процесса программы	21
III.	**Организационный раздел**	
3.1.	Материально-техническое обеспечение основной образовательной программы дошкольного образования	24
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	26
3.3.	Режим дня	26
3.4.	Особенности традиционных событий и праздников, мероприятий	27
3.5.	Особенности организации предметно-пространственной среды	27

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре составлена с учетом основной образовательной программы МАДОУ № 241 «Детский сад комбинированного вида», обеспечивает развитие физических способностей детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет, в том числе детей с ОВЗ, с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Рабочая программа рассчитана на 36 недель, что соответствует комплексно-тематическому планированию. Рабочая программа предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020, №373
- «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28);
- Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ № 241 «Детский сад комбинированного вида».
- Программой Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой. Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду»;
- Методические рекомендации «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой.

1.1.1. Цели и задачи программы

Цель: Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; формирование потребности осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие ***задачи:***

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водногопространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- ✓ развивать двигательную активность детей;
- ✓ способствовать развитию навыков личной гигиены;
- ✓ способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- ✓ развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- ✓ формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Для достижения данной цели формируются следующие ***задачи:***

1.1.2. Принципы реализации рабочей программы

принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

принцип сознательности и активности предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);

принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

принцип постепенности в повышении требований предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

МАДОУ № 241 «Детский сад комбинированного вида» функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.00 до 19.00 при пятидневной рабочей неделе.
Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении. Включает организацию режима пребывания детей в дошкольном учреждении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие», планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Возрастные особенности развития детей третьего года жизни

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять вводе без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. после того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети

второй младшей группы должны освоить погружение под воду.

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох –выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно.

По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Возрастные особенности развития детей четвертого года жизни

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно выполнять вдох –выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми).

Занятие начинается с построения группы и переклички детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова.

В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения.

С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда».

При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения.

По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Возрастные особенности развития детей пятого года жизни

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки.
У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.
В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием.
На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Возрастные особенности развития детей шестого - седьмого года жизни

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки.

Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Особенности развития детей с ОВЗ

В ДОУ существует группы компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи. Общее недоразвитие речи (ОНР) – сложное речевое расстройство, при котором у детей снормальным слухом и первично сохранённым интеллектом отмечается позднее началоразвития речи, скудный запас слов, аграмматизм, дефекты произношения и фонемообразования.

Эти проявления в совокупности указывают на системное нарушение всех компонентовречевой деятельности.

Детям с недоразвитием речи наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Этот факт подтверждается анализом анамнестических сведений.

У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения.

Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесной и особенно многоступенчатой инструкциям. Дети отстают от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно – временным параметрам. Нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части.

Нарушение речевого дефекта параллельно приводит и к ярко выраженным изменениям основных показателей и психического развития ребенка. У таких детей наблюдается отставание по развитию физических качеств (ловкость, быстрота), по степени сформированности двигательных навыков (низкая обучаемость, отсутствие автоматизации движений).

Организуя работу с ними, осуществляется индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его возрастных и психических особенностей.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры,

обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы
«От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

Качество — это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребёнком жизненных задач, адекватных возрасту

К концу года ребёнок 3 - 4 лет:

- ✓ свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- ✓ лежать в воде на груди и спине;
- ✓ погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- ✓ выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

К концу года ребёнок 4 - 5 лет:

- ✓ держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- ✓ выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- ✓ выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- ✓ пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

К концу года ребенок 5 - 6 лет:

- ✓ погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- ✓ нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна; 18
- ✓ выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- ✓ скользить на груди и спине с плавательной доской;
- ✓ продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- ✓ выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

К завершению дошкольного образования (6-7 лет):

- ✓ выполнять многократные выдохи в воду;
- ✓ нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- ✓ скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- ✓ пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

Система оценки результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения

Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на:

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Как указано в ФГОС, планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно вподготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;
- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по плаванию) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить

достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа. Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Целевые ориентиры для детей с ОВЗ:

К завершению дошкольного образования (к 7 годам):

- ребёнка развита крупная и мелкая моторика;
- ребёнок стремится осваивать различные виды движений (Расслабляться, скользить на воде, нырять)
- ребёнок подвижен, выносли, владеет основными движениями плавания, может контролировать иуправлять собственными действиями.
- умение играть в игры на воде: нырять, легко передвигаться, поднимать предметы со дна бассейна
- умение выполнять физические упражнения под музыку.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ развития ребёнка

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка

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

Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками. Программа предусматривает интеграцию всех пяти образовательных областей.

Задачи обучения плаванию дошкольников			
Дети 3-4 года	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет

1.Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться. 2. Привить интерес, любовь к воде. 3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.) 4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней. 5. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно	1.Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем. 2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее. 3. Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее. 4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.	1.Формировать гигиенические навыки. 2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль. 3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине. 4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания. 5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость	1. формировать основы культуры здоровья 2.Формировать гигиенические навыки. 3. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль. 4. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине. 5. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания. 6.формировать осознанное выполнение требований безопасности, поддерживать проявления осторожности и осмотрительности 7. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость

передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках. 6. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.			

При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня

Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Занятия проводятся по подгруппам, в каждой подгруппе не более 10-12 человек

Возрастная группа	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю
2-я Младшая группа (3-4 года)	15 минут	1
Средняя группа (4-5 лет)	20 минут	1
Старшая группа (5-6 лет)	25 минут	1
Подготовительная группа (6-7 лет)	30 минут	1

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

Возрастнаягруппа	**Температура воды (С)**	**Температура воздуха (С)**	**Глубина бассейна(М)**

Младшая	+32…+32	+24…+28	0,7-0,8
Средняя	+30…+32	+24…+28	07-0,8
Старшая	+28…+29	+24…+28	0,8
Подготовительная	+27…+28	+24…+28	0,8

Структура непрерывной образовательной деятельности (НОД)

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия.
Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (продолжительность: 2 – 3 минуты – младшие дошкольники; 3 – 5 минут – средний возраст; 5 – 6 минут – старшие дошкольники). В эту часть включают упражнения в построениях, повторение правил безопасного поведения, а также комплекса подводящих упражнений «Сухого плавания».

Основная часть (продолжительность: 10 минут – младшие группы; 10- 12 минут – средняя группа; 20 – 25 минут – старшие группы). В эту часть включают организационный вход в воду, комплекс упражнений (возле поручня, с мячом), выполнение заданий – упражнений на воде.

Заключительная часть (продолжительность: 2-3 минуты – младшие группы; 3-5 минут – средняя группа; 4 – 5 минут – старшие группы). В содержание этой части входят упражнения на расслабление, восстановление дыхания, упражнения – релаксация и организационного выхода из воды.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей.

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»	Развивать игровую деятельность; формировать гендерную принадлежность, развивать интерес к творческим проявлениям в игре и игровому общению со сверстниками, обогащать опыт общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками, развивать чувства и эмоциональной отзывчивости, формировать социальные представления и познании детьми своих возможностей, самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, элементарные нормы и правила поведения.
«Познавательное развитие»	Формировать целостную картину мира, формировать представления о человеке, о себе, возможностях

	собственного тела, многообразии свойств предметов окружающего мира, свойствах воды, начальные представления о некоторых видах спорта.
«Речевое развитие»	Развивать все компоненты устной речи, учить беседовать на тему здорового образа жизни, физкультуры, формировать умение охарактеризовать свое самочувствие, ощущения, объяснить правила игры, выразить просьбу, свою позицию, обогащать словарь за счет специальных и спортивных терминов.
«Художественно-эстетическое развитие»	Формировать интерес к эстетической стороне окружающей действительности, красоте физического здоровья, спорта, учить видеть элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменять физические упражнения, создавать комбинации из знакомых упражнений.

2.2. Вариативные формы и методы реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Вариативные формы реализации Программы

Организованная образовательная деятельность		
Методы	**Формы**	**Средства реализации**
Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания. **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов. **Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.	▪ Подгрупповые ▪ Спортивные праздники ▪ Развлечения ▪ Занятия	Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»: - комплекс подводящих упражнений; - элементы «сухого плавания». 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; - всплывание и лежание на поверхности воды; - скольжение по поверхности воды. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»: - движение рук и ног; - дыхание пловца; - согласование движений рук, ног, дыхания; - плавание в координации движений. Простейшие спады и прыжки в воду: - спады; - прыжки на месте и с продвижением; 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.

Все формы реализации Программы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности.

2.3. Коррекционно-развивающая работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Коррекционно-педагогическая работа заключается во всестороннем развитии ребенка с ОВЗ в целях обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников. Одним из путей комплексного решения является установление взаимодействия в работе учителя-логопеда и инструктора по плаванию.

Актуальность использования данного направления работы заключается в том, что плавание способствует:

- повышению двигательной активности детей
- разнообразию закаливающих процедур
- усилению оздоровительной направленности учебного процесса
- улучшению функциональных возможностей нервной системы
- снятию нервного напряжения и укреплению общего тонуса организма
- развитию тактильно-кинестетической чувствительности, мелкой моторики рук, координации движений в системе «глаз - рука».

Тактильный контакт с водой, осуществляемый в процессе выполнения упражнений позволяет ощутить сопротивление воды и способствует:

- усвоению слоговой структуры слова
- развитию чувства ритма, силы голоса, интонационной выразительности речи
- формированию физиологического и речевого дыхания.

Осуществление взаимосвязи в комплексном решении коррекционных задач возможно при создании единого коллектива единомышленников. Взаимодействие между специалистами осуществляется в нескольких направлениях:

1. Организация совместного планирования работы, обсуждение динамики развития детей на еженедельных консультациях.
2. Внедрение инструктором по плаванию в работе с детьми игровых упражнений на коррекцию речевых и неречевых нарушений.

- Специальные упражнения в игровой форме «Подуем на кораблики», «Звездочка», «Водолазы» помогают детям научиться делать глубокий вдох, задерживать дыхание, делать длинный и плавный выдох.
- Массаж биологически активных зон. Упражнения массажа проводятся в игровой форме, чаще всего в сопровождении со стихотворным текстом с использованием аудиозаписей, которые позволяют контролировать последовательность выполнения упражнений. Игровые массажи создают у ребенка положительный эмоциональный настрой, способствуют расслаблению мышц, релаксации организма.

Стихотворный текст в сопровождении с музыкой развивает координацию и ритмичность выполняемых движений. Массаж проводится совместно по показу, с постепенно увеличивающейся долей самостоятельности детей.

- Упражнения на развитие моторики рук (пальчиковая гимнастика). Тексты пальчиковой гимнастики соответствуют определённой лексической теме и в течении недели выполняются детьми со всеми специалистами на занятиях. Выполнение пальчиковой гимнастики в воде способствуют увеличению нагрузки на мышцы рук, верхнего плечевого пояса, что усиливает оздоровительный эффект от занятия.
- Логоритмические упражнения, направленные на развитие координации речи с движением. Упражнения на развитие чувства ритма во время занятий в бассейне помогают решить и образовательные и оздоровительные задачи, т.к. движения в воде увеличивают мышечную нагрузку. Движения становятся более четкими, координированными, проговаривание текстов так же становится более ритмичным.
- Упражнения, направленные на развитие силы голоса. В связи с особенностями акустики в бассейне подобные упражнения провести легче, т.к. дети могут реально услышать разницу звучания речи с различной силой, высотой, тембровой окраской и интонацией голоса. Упражнения коррекционной направленности на занятиях по обучению плаванию в детском саду.

Преодоление общего недоразвития речи требует интегрированного подхода, при котором применяется медикаментозное лечение, система логопедической работы, занятие по коррекции и развитию психических функций, занятия по формированию общей, мелкой и артикуляционной моторики, основу коррекционной работы составляет метод сенсорнодвигательной интеграции.

Основные виды упражнений, используются на занятии в бассейне для детей с общим недоразвитием речи. Они направлены на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, мелкой и мимической моторики переключаемости движений, воспитания чувства ритма развитие дыхания, силы глосса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи.

- Упражнения на развитие фонационного дыхания - длинный продолжительный выдох (на воду, на кораблик) - под воду (лицо в воде до носа) - длительный продолжительный выдох с головой («чей выдох будет дольше, чьи пузыри больше?»).
- Упражнения на развитие диафрагмального дыхания - удерживать надутым животом, лежа на спине (в нарукавниках и без), резиновую игрушку на вдохе, на выдохе сдуть живот, и игрушка должна уплыть
- Упражнения на развитие силы и высоты голоса (от тихого к громкому) - «как говорит рыбка?» - «как квакает лягушка?» - «как кричат дельфины?» (изображая движениями как плавают и как общаются животные)
- Упражнения на развитие фонематического восприятия - 4 обруча на воде, инструктор «вытаскивает из папки» гласную («ы») дети называют. Инструктор произносит слова: тир, мир, сыр, дети гуляют между лежащими на воде обручами, при услышанном звуке («ы») в слове, дети ныряют под обруч-«в домик»
- Упражнения на координацию движений и речи - Игра «Медвежонок Умка» - Игра «Сердитая рыбка»

- Упражнения на регуляцию мышечного тонуса (под сопровождение музыки или бубна, звуковые ориентиры свистка); - дети лежат на спине, на шеи, под головой «нудл», или в нарукавниках, или в кругах. Напрягают мышцы (живота) под счет 1-2-3-4, на счет 5 расслабляют 5-4-3-2-1
- Упражнения на развитие ритма; - лежа на спине, на груди с опорой, игрушкой, кругом, в нарукавниках или «креслах» и т.д. Под быстрое сопровождение музыки работают сильно, быстро ногами (кроль) под медленный темп – медленно, без брызг, под водой. - танцы на воде «дискотека». Дети, сначала называют себя морскими обитателями, и под музыку быстрого ритма, танцуют 15-30с, ритм меняется на медленный, дети берутся за руки, образуя круг, идут по кругу;
- Упражнения на развитие произвольного внимания; - 2 команды (4+4) вдоль дорожки лицом друг к другу. Инструктор показывает одной команде упражнение (другая не видит), дети первой команды повторяют упражнение инструктора детям второй команды, а вторая- выполняют противоположное действие (вдох-выдох; руки влевовправо; закрыть правый глаз-…., поднять левую ногу-…). Если команда ошибается, то выполняет 10 выдохов
- Упражнения на развитие мимической моторики; - стоя, лежа, лить воду из кружки себе на лицо (не морщиться, улыбаться, открыть рот, сжать губы, надуть щёки, втянуть щёки, открыть глаза и т.д)
- Упражнения на развитие мышц мелкой моторики; а) в статике - сжимаем резиновых рыбок, опускаем под воду, набирая воду, по сигналу – брызгаем в верх, сопровождая стихами. «Дети рыбками играли, сильно пальчики сжимали, рыбок в воду опускали посчитали РАЗ, ДВА, ТРИ- кто выше брызнет посмотри!» б) в динамике - катаем в ладошках массажный мячик (лежа на спине, на груди, в согласовании с работой ног, проплывая с мячиком в вытянутых руках)
- Упражнения на умение работать по схеме. Развитие внимания последовательности действий в пространстве (по предлагаемой схеме выполнить ряд последовательных движений: от красного бортика нырнуть за игрушкой -кольцом, найти у синего бортика синие кольцо, проплыть к зелёному бортику -поставить игрушку и приплыть на место к красному бортику)
- Укрепление сводов стоп - профилактика плоскостопия – плавание в ластах. (в основной части занятия, выполняя разные упражнения, без опоры о дно, при глубине 0.8м)

2.4. Особенности образовательной деятельности различных видов культурных практик в физическом воспитании

В ДОУ с учетом климатических условий уделяется повышенное внимание физической, оздоровительно - профилактической работе с детьми, закаливающим мероприятиям, физическим нагрузкам при организации двигательной активности воспитанников ДОУ, особому режиму прогулок на свежем воздухе, а также привлечению родителей к воспитательно – образовательной деятельности в области физической культуры дошкольного учреждения.

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей
- поощрять самостоятельность детей
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости
- терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта

критики игровые персонажи; учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям

- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков

Средняя группа (4 -5 лет) Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения
- относится к их попыткам внимательно, с уважением
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр; побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого.

Старшая группа (5-6 лет) Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей
- создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу
- обсуждать совместные проекты
- создавать условия и выделять время для самостоятельной двигательной, творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

Подготовительная группа (6 -7лет) Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей.
- рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Создание условий, направленных на поддержку детской инициативности, соответствующих особенностям дошкольного возраста, предполагает: - обеспечение эмоционального благополучия, через непосредственное общение с каждым ребенком, выражение чувства радости, своего отношения к ним;

- уважительное отношение к двигательным потребностям и интересам, к самовыражению

культуры движений, к уверенности собственных возможностей;
- предоставление игрового пространства, времени для осуществления замыслов в сфере двигательной деятельности разной направленности;
- поощрения поиска вариативности двигательных действий, способов организации, более сложных игровых заданий, их комбинаций и т.д. в подвижных играх, спортивных играх и упражнениях;
- привлечение детей к составлению программы спортивных досугов и праздников, их организации и проведению;
- оказание поддержки и помощи в решении выбора участников совместной двигательной деятельности, проблем игровых ситуаций, принятия выполнения более сложных правил взаимодействия двигательной активности.

II младшая группа (3 -4 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

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

Средняя группа (4 -5 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения,
- относится к их попыткам внимательно, с уважением;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого.

Старшая группа (5-6 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты; создавать условия и выделять время для самостоятельной двигательной, творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

Подготовительная группа (6 -7лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности; спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей.
- Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами

2.6. Взаимодействие инструктора по плаванию с семьями дошкольников

Основная цель взаимодействия педагога с родителями, заключается в создани необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия с семьёй:

-изучение отношений педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

-создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

-привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в детском саду, городе;

-поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка,

создание не обходимых условий для их удовлетворения в семье.

Таким образом, при организации работы с семьями в рамках взаимодействия необходимо соблюдение некоторых принципов: открытость детского сада и семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок), сотрудничество педагогов и родителей в воспитании ребенка, создание активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе, диагностика общих и частных проблем в воспитании и развитии ребенка.

Формы взаимодействия с семьей:

- *Беседы - индивидуальные и групповые* - обсуждаются характерные особенности физического развития ребёнка, возможные формы организации совместной двигательной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.
- *Открытые занятия по плаванию для родителей* - дают возможность наглядно продемонстрировать навыки, возможности детей и их физическую подготовленность.

- *Консультации - способствуют* усвоению родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.
- *Разработка и оформление стендовой информации* - позволяет познакомить родителей с задачами в обучении плаванию, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора инвентаря и др.
- *Родительские собрания* – позволяют наладить более близкий контакт с семьёйвоспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.
- *Анкетирование* – необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения полезных традиций.

План работы с родителями (законными представителями)

Месяц	мероприятие
Сентябрь	Анкетирование «Что вы знаете о пользе плавания»
Октябрь	Консультация «Что необходимо для занятия» Информационный стенд «О чём нужно помнить»
Ноябрь	Консультация «Подвижные игры на воде»
Декабрь	Консультация «Противопоказания для посещения бассейна»
Январь	Мастер-класс «Инвентарь для плавания своими руками» Консультация «Дыхательная гимнастика её польза в обучении плаванию»
Февраль	Презентация «Закаливание первый шаг га пути к здоровью»
Март	Информационный стенд «Какой инвентарь не стоит использовать в процессе обучения плаванию»
Апрель	Консультация«Страх воды у детей, и как от него избавиться»
Май	Консультация «Купание в открытых водоёмах, меры предосторожности»

2.7. Иные характеристики содержания образовательного процесса программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Диагностические методики –

- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- Программой Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой. Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду»;
- Методические рекомендации «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой.

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди. Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники. Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые). Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине. Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники. Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые). Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди. Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине. Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди. Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине. Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами. Инвентарь: тонущие игрушки. Собрать предметы, разбросанные по бассейну. Уровни освоения: высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет на одном вдохе; низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду. Уровни освоения: высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд; средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди. Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох). Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине. Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).

Многократные выдохи в воду. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха. Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками. Уровни освоения: высокий - плывет в полной координации без ошибок; средний - плывет с ошибками; низкий - не плывет.

Плавание кролем на спине в полной координации. Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - плывет в полной координации без ошибок; средний - плывет с ошибками; низкий - не плывет.

Плавание брассом в полной координации. Проплыть брассом в полной координации. Уровни освоения: высокий - плывет в полной координации без ошибок; средний - плывет с ошибками; низкий - не плывет.

II. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для формирования двигательных навыков плавания большую роль играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный корпус) мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

В помещении бассейна находится комната тренера, комнату для переодевания (2 раздевальные комнаты для мальчиков и для девочек с кабинками, сушуарами 6 штук), душевые с тремя кабинками, туалет, эвакуационный выход, зал с чашей, зал оборудован необходимыми инвентарем и атрибутами.

Инвентарь и оборудование:

- скамейки
- поручни
- кольцо баскетбольное, надувное
- кольца разноцветные тонущие
- летающие кольца
- ныряющие палочки
- тонущие рыбки – цифры
- магнитофон (коллекция аудио произведений, для проведения занятий)
- корзины и сетки для игрушек и мячей
- доски плавательные
- мячи разного размера
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, жилеты, надувные игрушки)
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с

головой и открывание глаз в воде
- плавательные обручи
- обручи для упражнений в воде

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обученияи воспитания

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

	Автор	***Название***	***Издательство, год***
1	Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина	«Обучение плаванию в детском саду»	Москва, 1991г
2	Т.И.Осокина.	«Как научить детей плавать»	Москва, «Просвещение», 1985
3	Т.А. Протченко, Ю.А.Семѐнов Практическое пособие. Методика. Айрис пресс.	«Обучение плаванию дошкольников и младших школьников».	Москва 2003г.
4	Л.С.Арзамасцева	«Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности»	Москва, 2011г
5	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду (4-5 лет)	Мозаика-синтез, 2020
6	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду (5-6 лет)	Мозаика-синтез, 2020
7	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группе	Мозаика-синтез, 2020

3.3. Режим дня

МАДОУ № 241 «Детский сад комбинированного вида» работает в условиях полного рабочего дня (12 часов пребывания). Группа функционирует в режиме 5-дневной рабочей недели. График работы с 7.00 – 19.00. Нерабочие дни – суббота и воскресенье, а также праздничные дни, установленные законодательством РФ.

При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня. Продолжительность учебного года в 2020-2021 учебном году составляет 9 месяцев (36 недель) - начало учебного года 02 сентября 2020 г., – окончание 29 мая 2021 г.

Занятия по плаванию для детей от 3 до 7 лет организуются 1 раза в неделю, в бассейне. Длительность занятий по плаванию зависит от возраста детей и составляет:

- во второй младшей группе – 15 мин.;

- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.
- прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне t воздуха в раздевалке (0С) t воздуха в зале (0С) t воздуха в бассейне (0С) t воды (0С) 26-27 20-22 29-31 29-32

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка
- окружающей природе
- миру искусства и литературы
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной город, День народного единства, День защитника Отечества и др.)
- сезонным явлениям
- народной культуре и традициям.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения. Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Организация развивающей предметно-пространственной среды бассейна оформлена с учётом реализуемых программ ДОУ, индивидуальных особенностей развития детей (антропометрических, возрастных и гендерных) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной деятельности ребёнка со взрослым и сверстниками. Обеспечивает детям игровую, познавательную, творческую, двигательную активность, в том числе приобретение плавательных навыков, развитие крупной и мелкой моторики; создает возможность общения.

В бассейне находится разнообразие материалов, оборудования, инвентаря и пособий, обеспечивающих содержательно насыщенную, трансформируемую, полифункциональную, вариативную, доступную и безопасную среду.

Для эффективной организации совместной игровой деятельности, двигательной активности, выполнения упражнений, способствующих успешному формированию навыков плавания, бассейн обеспечен необходимым спортивно-игровым и обучающим оборудованием. Для создания содержательно-насыщенной, полифункциональной, вариативной среды все зоны плавательного бассейна оснащены нестандартным спортивно-игровым оборудованием, которое соответствует всем гигиеническим и техническим требованиям (легкое, прочное, безо