

Согласовано:
Педагогический совет
Протокол № 1
от 27 августа 2025 г.

Утверждаю:
Зав. МАДОУ НТГО детский сад «Голубок»
О.Н. Шипицина
«28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Нижнетуринского муниципального округа
детского сада «Голубок» на 2025-2026 учебный год

разработана на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования) на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

Разработчик: И.Ю. Воронова,
инструктор по физической культуре, 1КК

Содержание рабочей программы

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	7
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	7
1.2.	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей	9
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	11
1.4.	Система оценки результатов освоения Программы	15
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	30
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие»	30
2.2.	Интеграция образовательных областей	32
2.3.	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	33
2.4.	Реализуемые образовательные технологии	38
2.5.	Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений	40
2.6.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами, родителями, медицинским работником	46
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	49
3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка	49
3.2.	Организация развивающей предметно – пространственной среды	50
3.3.	Программно-методическое обеспечение	52
3.4.	Планирование образовательной деятельности по физической культуре (плавание)	54
3.4.1.	Обеспечение безопасности ОД по плаванию	68
3.4.2.	Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в организации образовательного процесса по обучению плаванию	70
4.	Приложение 1. План работы с родителями на 2025 – 2026 учебный год	76

4.1.	Приложение 2. Циклограмма рабочего времени инструктора физической культуры (бассейн) на 2025 – 2026 учебный год	77
4.2.	Приложение 3. Перспективный план ОД по обучению плаванию на 2025-2026 учебный год	78
4.3.	Приложение 4. Перспективный план работы инструктор ФК на 2025-2026 учебный год	88

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Реформирование системы дошкольного образования в связи с выходом в свет федеральной образовательной программы дошкольного образования и к условиям ее реализации (далее – ФГОС ДО ФОП ДО) заставляет пересматривать устоявшиеся в теории и практике целевые установки, содержание, методы и формы работы с детьми. Так, в педагогических исследованиях заметно акцентируется необходимость применения гибких моделей и технологий образовательного процесса, предполагающих разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций, безопасность.

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

Педагоги ДООУ создают условия для возможностей принятия ребенком базовых ценностей здоровья и физической культуры, ведь именно в процессе взаимодействия ребенок приобщается к системе общечеловеческих ценностей, таких как жизнь, доброта, любовь, патриотизм, безопасность.

Одно из важных мест в системе общечеловеческих ценностей занимает здоровье – как духовное, так и физическое. Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического

здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Сущность общеразвивающей и коррекционной работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности. Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое развитие детей.

Средства физической культуры требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закали, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка. Очень важно, чтобы педагог и воспитатель, изучив личность ребенка, правильно выявили его возможности и достоинства, те положительные черты, на которые, прежде всего надо ориентироваться в педагогическом процессе, обратили на них внимание коллектива, формируя, таким образом, у ребенка уверенность в своих силах, адекватную самооценку, коммуникативные навыки.

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

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

Особое место в этом ряду занимает плавание. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде — это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях ДОО являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с ее физическими, термическими, химическими и механическими свойствами на организм ребенка. Организационная образовательная деятельность плаванием – один из богатейших источников здоровья. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию. Свойства воды оказывают на здоровье ребенка термическое (закаливающее), гигиеническое, механическое и физическое воздействие. Купание, плавание, игры и развлечения на воде

– один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

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

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 (к примеру: зрение).

Программа разработана в соответствии с основными *нормативно-правовыми документами:*

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28; Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования;
5. Конвенцией о правах ребенка ООН;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149);
8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов "Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. СанПиН 2.1.2.1188-03;
9. Образовательная программа дошкольного образования МАДОУ д/с «Голубок», построенная на основе ФГОС ДО и ФОП ДО

Программа спроектирована с учетом ФГОС и ФОП ДО дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

1.1.1 Цели и задачи реализации Программы

Целью настоящей программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций, безопасность; обучение детей дошкольного возраста плаванию; проводить комплексное оздоровление; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем); оказывать индивидуальную помощь дошкольникам в освоении разных видов движений в воде.

Цель программы достигается через решение следующих задач:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни;
- развитие плавательных навыков (лежание на воде, погружения, передвижения);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями в воде).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы:

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;

- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников.

Общепедагогические принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.
- связь физической культуры с жизнью;

- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип наглядности и доступности;
- Принцип индивидуализации;
- Принцип оздоровительной направленности.

1.2. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей развития движений у детей дошкольного возраста

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет): младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром. На четвертом году жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног). Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению инструктора, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за инструктором, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий. К концу четвертого года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний,

который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений.

Средняя группа (от 4 до 5 лет): возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и координированными. Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. У детей появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявление взаимопомощи и т.п. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники передвижения в воде не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (от 5 до 6 лет): двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные

игры. На шестом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную инструктором, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Стремясь к правильной оценке движений, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет): движения детей седьмого года жизни достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. Возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, плавает, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремления ребенка не всегда совпадают с его возможностями, поэтому инструктор должен быть очень внимателен и не допускать перегрузок. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно могут повторять упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

1. 3. Планируемые результаты реализации Программы

В соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерным требование от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине

высокой индивидуализации и психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

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

К четырёхлетнему возрасту:

- Ребенок адаптируется к водному пространству.
- Знакомится с доступными ему пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.
- Умеет, не боясь входить в воду и выходить из нее.
- Свободно передвигаться в водном пространстве;
- Умеет задерживать дыхание после вдоха, выполнять погружение и лежание на поверхности воды у неподвижной опоры.

- Сохраняет правильную осанку в положениях полуприсев, стоя, в движении, при выполнении упражнений в скольжении и лежании на воде.
- Умеет реагировать на сигналы «иди», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Может проявлять самостоятельность и творчество при выполнении упражнений, в подвижных играх.

К пятилетнему возрасту:

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

К шестилетнему возрасту:

- Ребенок лежит на воде предложенными способами (на груди, спине).
- Выполняет стрелочку на груди.
- Умеет проплывать 6 м способом кроль на груди в полной координации на задержке дыхания.
- Умеет проплывать 6 м при помощи движений ног способом кроль на спине (с плавательными предметами).

- Соблюдает правила подвижных и спортивных игр.
- Знает различные способы выбора ведущего.

К семилетнему возрасту:

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

Результаты освоения Программы младший возраст (3-4 года)

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

Результаты освоения Программы средний возраст (4-5 лет)

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

- Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди (с плавательными предметами и без них).

Результаты освоения Программы старший возраст (5-6лет)

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

Результаты освоения Программы подготовительный возраст (6-7лет)

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

1.4. Система оценки результатов освоения программы

Планируемые результаты — это целевые ориентиры и представляют собой социально-нормативные характеристики ВОЗМОЖНЫХ достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства.

В соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Периодичность проведения диагностики. Оптимальным является её проведение на начальном этапе освоения ребёнком ООП (стартовая диагностика) и на завершающем этапе его возрастной группы (финишная).

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей, стали:

- Методика оценки плавательных умений детей Т. Казаковцевой, КПН.
- Рекомендации В.К. Велитченко, заслуженного врача России.
- Методическое пособие А.А. Чеменевой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих **образовательных задач**:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.
4. оптимизации работы с группой детей.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 сек. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка.

Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения. Рекомендуются следующие контрольные упражнения (все показатели даны в секундах).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ.

Передвижение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду.

Примечание. В этой и последующих таблицах в числителе приводятся средние показатели, в знаменателе – их размах в худшую и лучшую стороны.

Как показали исследования, это упражнение целесообразно использовать во всех группах лишь на первом году обучения.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4- балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл.

3,5 балла и выше – навык сформирован, 2,5 – 3,4 балла – навык на стадии формирования, 2,4 балла и ниже – не сформирован.

	Группа			
	II младшая		средняя	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Сформирован	4,5 метра	5,0 метра	5,6 метра	5,0 метра
На стадии формирования	3,4 метра	3,4 метра	4,3 метра	3,9 метра
Не сформирован	2,3 метра	1,8 метра	3,1 метра	2,8 метра

	Группа			
	старшая		подготовительная к школе	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Сформирован	5,8 метра	5,3 метра	6,8 метра	6,5 метра
На стадии формирования	4,9 метра	4,3 метра	6,5 метра	6,0 метра

Не сформирован	4,0 метра	3,4 метра	6,2 метра	4,6 метра
-----------------------	-----------	-----------	-----------	-----------

Методика оценки: Упражнения выполняются при глубине воды на уровне колен или чуть выше.

И.п.: лёжа в воде, опираясь руками на дно с опущенным в воду лицом. Передвигаться по дну можно в любом направлении. Регистрацию времени следует начинать в момент опускания лица в воду, а заканчивать в момент начала вдоха.

Овладение детьми этим упражнением свидетельствует об их готовности к обучению следующему элементу плавания – лежанию на воде.

Погружение с выдохом в воду (с опорой) II МЛАДШЕЙ ГРУППЫ.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Сформирован	2,3 сек	2,6 сек	5 раз	7 раз
На стадии формирования	1,5 сек	1,7 сек	3 раз	4 раз
Не сформирован	0,7 сек	0,8 сек	1 раз	1 раз

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе/упор лежа на груди, руки на дно бассейна. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Сформирован – активное пускание пузырей.
- На стадии формирования- редкие воздушные пузыри
- Не сформирован – нет воздушных пузырей.
-

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

Погружение с выдохом в воду (с опорой).

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Сформирован	3,1 сек	3,0 сек	11 раз	10 раз
На стадии формирования	2,3 сек	2,1 сек	8 раз	7 раз
Не сформирован	1,5сек	1,3 сек	5 раз	4 раз

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Сформирован – активное пускание пузырей.
- На стадии формирования- редкие воздушные пузыри
- Не сформирован – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди, спине с опорой.

	мальчики	девочки
Сформирован	9,3 сек. самостоятельно	8,4 сек. самостоятельно
На стадии формирования	5,3-6,6 сек. с опорой	5,1-6,1 сек. с опорой
Не сформирован	1,3 сек. с опорой	1,3 сек с опорой

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Оценка уровней:

- Сформирован – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
- На стадии формирования – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Не сформирован – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Аналогично проводится оценка умений лежать на спине (с плавательным предметом). При этом затылок должен находиться на воде.

Скольжение на груди, на спине с опорой.

	мальчики	девочки
Сформирован	2,7 м	3,1 м
На стадии формирования	2,1 м	2,1 м
Не сформирован	1,3 м	1,2 м

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Сформирован – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- На стадии формирования – подбородок лежит на поверхности воды.
- Не сформирован – плечи находятся над поверхностью воды.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.

Погружение с выдохом в воду (с опорой).

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Сформирован	4,5 сек	4,5 сек	18 раз	16 раз
На стадии формирования	3,7 сек	3,5 сек	16 раз	13 раз
Не сформирован	2,9 сек	2,5 сек	10 раз	10 раз

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Сформирован – активное пускание пузырей.
- На стадии формирования - редкие воздушные пузыри
- Не сформирован – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и на спине с опорой.

	Мальчики	Девочки
Сформирован	12,6 сек	11,8 сек
стадии формирования	10,0 сек	8,2-9,0 сек
Не сформирован	7,4 сек	5,8 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Сформирован – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- На стадии формирования – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Не сформирован – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Сформирован	4,0 метра	3,8 метра
На стадии формирования	3,2 метра	3,2 метра
Не сформирован	2,8 метра	2,6 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Сформирован – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- На стадии формирования – подбородок лежит на поверхности воды.
- Не сформирован – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями рук.

	Мальчики	Девочки
--	----------	---------

Сформирован	5,6 метра	4,8 метра
На стадии формирования	4,1-4,5 метра	3,9-4,0 метра
Не сформирован	3,4 метра	3,2 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Присесть, оттолкнуться двумя ногами и при скольжении на груди (спине) выполнять попеременные движения руками по способу «кроль». Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперёд рук).

Оценка уровней:

- Сформирован - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- На стадии формирования - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Не сформирован – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Сформирован	5,7 метра	4,9 метра
На стадии формирования	4,2-4,6 метра	4,0-4,1 метра
Не сформирован	3,5 метра	3,2 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле «кроль». Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Сформирован - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)

- На стадии формирования – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Не сформирован – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук.

	Мальчики	Девочки
Сформирован	8,3 метров	11,1 метров
На стадии формирования	5,6-6,8 метров	4,5-7,0 метров
Не сформирован	4,9 метров	2,9 метра

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Сформирован – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону и выдохом в воду.
- На стадии формирования – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
- Не сформирован – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

	Мальчики		Девочки	
	грудь	спина	грудь	спина
Сформирован	6,0 метров	6,0 метров	6,8 метров	6,0 метров

На стадии формирования	5,5 метров	5,5 метров	6,0 метров	6,5 метров
Не сформирован	5,3 метров	2,3 метров	5,8 метров	5,3 метров

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта, проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Сформирован – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону и выдохом в воду.
- На стадии формирования – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
- Не сформирован – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Сформирован	4,3 сек	4,2 сек	20 раз	21 раз
На стадии формирования	3,6 сек	3,5 сек	18 раз	18 раз
Не сформирован	2,9 сек	3,0 сек	16 раз	15 раз

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Сформирован – активное пускание пузырей (без остановок).
- На стадии формирования - редкие воздушные пузыри.
- Не сформирован – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Сформирован	13,0сек	13,3 сек
На стадии формирования	10,5-10,8 сек	8,1-11,1 сек
Не сформирован	8,1 сек	6,6 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Сформирован – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- На стадии формирования – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Не сформирован – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Сформирован	4,6 метра	4,3 метра

На стадии формирования	3,4-3,8 метра	3,0-3,7 метра
Не сформирован	3,0 метра	2,5 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Сформирован – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- На стадии формирования – подбородок лежит на поверхности воды.
- Не сформирован – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями рук.

	Мальчики	Девочки
Сформирован	9,4 метра	8,4 метра
На стадии формирования	7,4-7,5 метра	6,7 метра
Не сформирован	5,4 метра	4,8 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Присесть, оттолкнуться двумя ногами и при скольжении на груди (спине) выполнять попеременные движения руками по способу «кроль». Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Сформирован - ритмичное безостановочные движения рук, горизонтальное положение, лицо в воде. Выполняется на задержке дыхания, с выдохом в воду и попыткой вдоха (на груди).
- На стадии формирования – ритмичное безостановочные движения рук, горизонтальное положение, лицо в воде (над водой). Выполняется на задержке дыхания, с выдохом в воду и попыткой вдоха (на груди).
- Не сформирован – ритмичное безостановочные движения рук, горизонтальное положение, лицо над водой.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Сформирован	10,4 метров	10,2 метров
На стадии формирования	8,1-8,7 метров	6,9-7,6 метра
Не сформирован	6,2 метра	4,8 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Сформирован - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- На стадии формирования – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Не сформирован – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

	Мальчики		Девочки	
	грудь	спина	грудь	спина
Сформирован	7,0(14,0) метров	7,0(14,0) метров	7,0(14,0) метров	7,0(14,0) метров

На стадии формирования	6,5(13,0) метров	6,5(13,0) метров	6,0(12,0) метров	6,5(13,0) метров
Не сформирован	6,2 метров	6,8 метров	5,8 метров	5,3 метров

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта, проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Сформирован – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону и выдохом в воду.
- На стадии формирования – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
- Не сформирован – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

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

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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» (формирование начальных представлений о здоровом образе жизни):

Для детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет): развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Для детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет): продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать

представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет): расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале, спортивной площадке и бассейне.

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

2.2. Интеграция образовательных областей:

«Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения

сверстников; развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного и плавательного инвентаря и оборудования.

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

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

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

Образовательная область «Физическое развитие» интегрирует с другими образовательными областями как их содержательная часть, разновидность наглядного метода; как средство оптимизации образовательного процесса; как средство обогащения образовательного процесса; как средство организации образовательного процесса. В этом плане возможности интеграции других образовательных областей с образовательной областью «Физическое развитие» несомненны. Планирование основывается на комплексно-тематическом принципе, в соответствии с которым реализация содержания образовательной области осуществляется в соответствии с определённой темой.

По возрасту детей, и степени усвоения программы выделены возраста:

младший возраст - с 3 - 4 лет

средний возраст - с 4 - 5 лет

старший возраст - с 5 - 6 лет

подготовительный возраст - с 6 - 7 лет

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

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;

- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- закаливающие процедуры;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

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

- двигательная активность в течение дня.

К основным методам обучения плаванию относятся:

- **словесный:** рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указание, оценка действий, команда;
- **наглядный:** показ отдельного упражнения и техники плавания, видеоматериалы, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров, плакаты, картотека игр и упражнений на воде;
- **практический:** метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод. *Метод практических упражнений* направлен на освоение спортивной техники и на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая — на последующих.

При освоении спортивной техники применяются **метод целостно - конструктивного упражнения (целостного)** и **метод расчленённо - конструктивного упражнения (по частям)**.

При развитии физических качеств используются методы:

- **равномерный** (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- **переменный** (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
- **повторный** (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- **интервальный** (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).
- **соревновательный и игровой методы** широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Все перечисленные методы обучения плаванию тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники плавания позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть сложными плавательными движениями.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных **средств 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. **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.

Виды занятий по плаванию.

К основным формам организации деятельности дошкольников по развитию плавательных умений в детском саду относятся: занятия плаванием; совместная деятельность взрослых (инструктора ФК, воспитателя, специалиста дошкольного образования) и детей на базе бассейна ДООУ; праздники и развлечения; самостоятельная деятельность детей в рамках занятия. В работе инструктора ФК основной формой организации непосредственно образовательной деятельности детей традиционно являются занятия в бассейне.

Виды занятий по плаванию	Характеристика
Традиционное	Имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.
Сюжетно-игровое	Проводится по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.
Тренировочное	Главная задача такого занятия – закрепление приобретенных навыков плавания. Оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения.
Занятие, построенное на одном способе плавания	Аналогично тренировочному занятию, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом.
Игровое	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет.

Занятие по аквааэробике	Выполнение физических упражнений в воде под музыку, сочетая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.
Оздоровительное плавание	Предназначено для детей с отклонениями в здоровье. Проводятся они по назначению врача курсом 1,5 – 2 месяца.
Контрольное занятие	Направлено на оценку качества обучения плаванию дошкольников. Проводится два раза в год.

2.4. Реализуемые образовательные технологии.

Здоровье сберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Здоровье сберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

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

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

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

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

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Технологии валеологического просвещения родителей. Задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДООУ.

2.5. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Возраст 3-4 года

Основные упражнения	
<i>Передвижения в воде.</i>	Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра. Ходьба парами, в разных направлениях (враспынную), по кругу, держась за руки. Ходить, выполняя задания инструктора: с остановкой, приседанием, поворотом, «змейкой», с изменением темпа, различным положением рук. Передвижения прыжками на двух ногах.

Погружения.	Умывание, прохождение под лейкой, опускание в воду: подбородка, носа, лица. Приседания в воду по плечи, с головой. Доставание игрушки со дна бассейна.
Специальные упражнения.	Лежание на поверхности воды с плавательными предметами и без них на груди и на спине. Скольжения с плавательными предметами. Выдохи в воду. Попеременное движение ног у бортика и с плавательными предметами (способ кроль).
Упражнения в бросании, ловле, метании.	Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать мяч двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.
Музыкально-ритмические упражнения.	Передвижения в воде под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, платочками, нудлами) в соответствии с характером музыки.
Игровые упражнения и подвижные игры в воде	
Упражнения.	«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузыри», «Рыбка», «Дождик», «Оса», «Жучок – паучок».
Игры.	«Бегите ко мне», «Кот и мышки», «Бегите к лесенке», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Усатый сом», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь», «Поймай комара», «Карусели», «Лягушки», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч». «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что утонуло», «Щука и рыба», «Найди клад», «Сердитая рыбка», «Мы ребята смелые».
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз). Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе.

	Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
<i>Упражнения для туловища.</i>	Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед.
<i>Упражнения для ног.</i>	Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.
<i>Исходные положения.</i>	Основная стойка; стоя, ноги слегка расставить.

Возраст 4-5 лет

<i>Основные упражнения</i>	
<i>Передвижения в воде.</i>	Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием и движениями рук. Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой». Прыгать на месте на двух ногах, на полусогнутых; продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево).
<i>Погружения.</i>	Погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов. Ныряния в обруч, дуги и др.
<i>Специальные упражнения.</i>	Лежание, скольжения на груди, спине. Выдохи в воду в движении. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди.
<i>Упражнения в бросании, ловле, метании.</i>	Бросать мяч друг другу двумя руками из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель с расстояния 1,5–2 м.
<i>Музыкально-ритмические упражнения.</i>	Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами под музыку.
<i>Игровые упражнения и подвижные игры в воде</i>	

Упражнения.	«Крокодил», «Краб», «Рак», «Насос», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт».
Игры.	«Цветные автомобили», «Самолеты», «Птички и кошка», «Акула и рыбки», «Найди себе пару», «Карусель», «Рыбак и рыбки», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Зайка серый умывается», «Лягушки», «Затейники», «Черепашки в море», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка», «Не опоздай», «Мяч через сетку», «Перестрелка», «Кольцебросы», «Попади в котел», «Найди свое место», «Найди и промолчи».
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед, назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной. Мельница вперед, назад.
Упражнения для туловища.	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Ложиться на воду и поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет
Упражнения для ног.	Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать предметы стопами.
Исходные положения.	Стоя, стоя на левой, правой ноге.

Возраст 5-6 лет

Основные упражнения	
Передвижения в воде.	Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием и движениями рук. Передвижения в воде за счет попеременной работы ног.
Погружения.	Разнообразные ныряния, лежания под водой.

Специальные упражнения.	Скольжения на груди, спине с различным положением рук. Выдохи в воду в движении. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди. Плавание способом кроль на груди в полной координации.
Музыкально-ритмические упражнения.	Аквааэробика
Игровые упражнения и подвижные игры в воде	
Упражнения.	Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, в согласовании с дыханием; плавание при помощи движений рук способом кроль на груди на задержке дыхания и в сочетании с дыханием; плавание при помощи движений ног способом кроль на спине; плавание способом кроль на груди в полной координации; «Стрелка – звездочка - стрелка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт».
Игры.	«Веселые ребята», «Парный бег в воде», «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «День и ночь», «Снежная карусель», «Караси и карпы», «Море волнуется», «Буксир», «Удочка», «Невод», «Лягушки и цапля», «Салки» с мячом, «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Подводная чехарда», «Перелет птиц», «Переправа», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «У кого больше пузырей», разнообразные эстафеты.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).
Упражнения для туловища.	Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам. С опорой на плавательную доску лежа на спине: опускать таз в сторону дна и обратно; подтягивать и выпрямлять обе ноги (оттянув носки); двигать ногами, скрещивая их из исходного положения; поочередно отводить ноги в сторону из полуприседа. Выполнять переходы из одного упражнения в другое (пр.: из «Поплавка» в «Звездочку на груди», из «Стрелочки на груди» в «Стрелочку на спине» и пр.).

Упражнения для ног.	Выполнять полуприседы до 30 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать попеременно прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору и без нее; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте – 30х3=90.
Исходные положения.	Основная стойка; стоя, ноги слегка расставить.

Возраст 6-7 лет

Основные упражнения	
Передвижения в воде.	Разнообразные скольжения. Плавание способом кроль на груди в полной координации. Плавание способом кроль на спине в полной координации.
Погружения.	Разнообразные ныряния. Плавание под водой.
Специальные упражнения.	Раздельное плавание. Подводящие упражнения (к способам плавания кроль на груди и спине). Расслабление на воде. Плавание в полной координации кролем на груди и на спине.
Музыкально-ритмические упражнения.	Аквааэробика
Игровые упражнения и подвижные игры в воде	
Упражнения.	Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине.
Игры.	«Веселые ребята», «Охотники и утки», «Белые медведи», «Караси и щука», «Переправа», «Разноцветные мячи», «День и ночь», «Караси и карпы», «Буксир», «Удочка», «Невод», «Лягушки и цапля», «Салки» с предметами, «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Подводная чехарда», «Переправа», «Мяч водящему», разнообразные эстафеты, «Водное поло», разнообразные эстафеты.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны

	согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения.
<i>Упражнения для туловища.</i>	Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые по поверхности воды в упоре о бортик бассейна. Пробовать присесть и встать на одной ноге. Пытаться делать кувырок с поддержкой.
<i>Упражнения для ног.</i>	Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед поднять ногу до поверхности воды. Свободно размахивать ногой вперед и назад в безопорном положении.
<i>Исходные положения.</i>	Основная стойка; стоя, ноги слегка расставить.

2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами, родителями, медицинским работником

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

Взаимодействие ИФК с родителями

Семья играет главную роль в жизни ребёнка. Важность семейного воспитания в процессе развития детей определяет важность взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. Главной должна стать атмосфера добра, доверия и взаимопонимания между педагогами и родителями. Работа с родителями – одно из важнейших направлений в работе, по созданию благоприятных условий для развития плавательных умений детей дошкольного возраста.

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

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

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

- выступления на родительских собраниях;
- индивидуальное консультирование;
- занятия – практикумы (занятия предусматривают участие воспитателей, педагогов – специалистов, совместную работу с детьми);
- мастер-класс;
- проведение праздников и развлечений.

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

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

Взаимодействие ИФК с медицинским работником

Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении ОД требует, чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце года дети проходят комплексное обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания, степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Медсестра совместно с воспитателями ДООУ решает вопрос о допуске детей к занятиям плаванием с учетом их здоровья и индивидуальных особенностей.

Медсестра выполняет следующие обязанности:

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

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, так же являются:

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

Взаимодействие ИФК с воспитателями.

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

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

Перед занятием в бассейне воспитатель прослеживает готовность спортивных принадлежностей, чтобы дети своевременно были переодеты и у них ничего не находилось лишнего в руках и во рту. Воспитатель или помощник воспитателя помогает приводить и отводить детей, мыть их в душе, вытирать, просушивать волосы.

Взаимодействие ИФК с музыкальным руководителем.

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

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка

Условия реализации Программы составлены по содержанию нормативных требований СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов "Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. СанПиН 2.1.2.1188-03.

Реализация Программы осуществляется в группах общеразвивающей направленности. Длительность пребывания детей в дошкольной организации при реализации в режиме полного дня (10 часов 30 минут в день).

При реализации Программы инструктором по физической культуре (направление плавание) организуются разные формы деятельности детей, как на территории дошкольной организации, так и в её помещении (бассейн). На территории дошкольной организации имеется физкультурная площадка. В помещении дошкольной организации есть дополнительные помещения для работы с детьми, предназначенные для поочередного использования всеми или несколькими детскими группами (музыкальный зал, физкультурный зал, бассейн), а также сопутствующие помещения (медицинского назначения, пищеблока) и служебно-бытовые помещения для персонала. Один раз в неделю для детей 3-4 лет, и два раза в неделю для детей 4-7 лет непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей организована в бассейне (или на открытом воздухе). Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной формы для занятий в бассейне (или спортивной одежды, соответствующей погодным условиям). В теплое время года (май-август) при благоприятных метеорологических условиях образовательная деятельность по физическому развитию максимально организовывается на открытом воздухе. Образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность.

3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО

Безопасность и психологическая комфортность пребывания детей в бассейне ДООУ обеспечиваются за счёт соблюдения требования СанПиН 2.1.2.1188-03.

В помещении чаши бассейна тёплый пол с нескользящим покрытием. Для стен использованы воздухопроницаемые материалы. Улучшению условий проведения занятий способствует цветовая гамма. Цвет оказывает влияние на настроение,

поведение, работоспособность, интеллектуальное развитие ребёнка, развитие зрительного анализатора. В целом используется гамма цветов от светлого бежевого до бежевого.

Вид зала с ванной (2 чаши) создает у ребёнка настрой на предстоящую деятельность. Оборудование соответствует педагогическим, гигиеническим, эргономическим требованиям. Использование оборудования способствует эффективной организации педагогического процесса, позволяющей успешно решать дидактические, оздоровительные и воспитательные задачи.

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

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

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

Наличие в зале с ванной (2 чаши) различных зон (для разминки на «суше», для развития гибкости, координации); разнообразных материалов игр, игрушек и оборудования обеспечивающих свободный выбор детей. Двигательную познавательную и исследовательскую активность детей обеспечивает вариативность среды.

Материально – техническое обеспечение.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, занятий плаванием и спортивных развлечений на воде необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и

укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Техника, инвентарь	Количество шт.
Магнитофон	1
Флэш - карта	2
Массажные коврики	2
Термометр комнатный	2
Термометр для воды	1
Секундомер	1
Судейский свисток	1
Гимнастические обручи	8
Плавательные доски разных цветов	12
Резиновые надувные круги	6
Плавающие игрушки	20
Тонущие игрушки	12
Плавательные доски - колобашки	15
Лейка	1
Стаканы пластик	15
Массажные мячики	12
Прищепки	20
Корзина для баскетбола	2
Плавающая сетка для игры в волейбол	1
Коврик для плавания на спине	3
Плот Профессионал «Цветочная поляна»	1
Скамейка подводная – Базовая 165х45х45	1
Коннектор «Цветок»	2

Коннектор (соединитель) для нудлов плоский с 2 отверстиями в виде животных	8
Коннектор (соединитель) для нудлов плоский с 2 отверстиями	2
Нудл	14

3.3. Программно-методическое обеспечение

1. Осокиной Т.И. «Обучение плаванию в детском саду» - М.: Просвещение, 1991.
2. Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду» - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
3. Анохина И.А., Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2010.
4. Белая К.Ю., Формирование основ безопасности у дошкольников (2-7 лет), «Мозаика синтез», 2015.
5. Борисова М. М., Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет), «Мозаика синтез», 2015.
6. Васильева М.А., Гербовой В.В., Комарова Т.С., Анисимова Т.Г., Физическое воспитание детей 2-7 лет: Развернутое перспективное планирование., «Учитель», 2012.
7. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. «От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – М.: Мозаика Синтез, 2016.
8. Гаврючина Л.В., Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие, «Сфера», 2014.
9. Губанова Н. Ф., Игровая деятельность в детском саду (2-7 лет), «Мозаика синтез», 2015.
10. Еремеева Л.Ф., «Научите ребенка плавать». Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года), «Мозаика синтез», 2015

12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет), «Мозаика синтез», 2015
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет), «Мозаика синтез», 2015
14. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет, «Мозаика синтез», 2015
15. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие/ И.В. Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011
16. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие / Под. ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

3.4. Планирование образовательной деятельности по физической культуре (плавание)

Проектирование воспитательно - образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (плавание).

Организация учебного процесса МАДОУ детский сад «Голубок» регламентируется: учебным планом, годовым календарным учебным графиком, расписанием образовательной деятельности (далее ОД), циклограммой деятельности инструктора физической культуры.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скоординирован с учетом требованием санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает предельно допустимую норму. В соответствии с образовательной программой дошкольного образования на основе ФГОС ДО и ФОП ДО, а также с санитарными правилами ОД организуется в течение всего календарного года.

Учебный план состоит из обязательной части и формируемой участниками образовательного процесса части. Обязательная часть полностью реализует федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования и включает ОД, позволяя обеспечить реализацию образовательной области «Физическое развитие».

На основе учебного плана составлена сетка занятий, и циклограмма рабочего времени инструктора физической культуры (направление плавание).

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

Группы	Количество минут	Количество раз в неделю	Всего НОД в год	Всего НОД в год (в минутах)
Группа младшего дошкольного возраста (дети от 3 до 4 лет)	от 10-15 до 20	1	32	320-480
Группа среднего дошкольного возраста (дети от 4 до 5 лет)	от 15-20 до 25-30	1	32	480-640
Группа старшего дошкольного	от 20-25 до 30	1	32	640-800

возраста (дети от 5 до 6 лет)				
Группа подготовительного дошкольного возраста (дети от 5 до 6 лет)	от 25 до 30	1	32	800-960
Общее количество недель	32			

Учебный план образовательной деятельности основной образовательной программы дошкольного образования

Структура образовательной деятельности в бассейне

В каждой возрастной группе (от 3 до 7 лет) плавание проводится 1 раз в неделю в бассейне. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных и плавательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Часть ОД	Характеристика	Время
Подготовительная	Направлена на организацию детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения; выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (в воде).	3-5 мин
Основная	Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных	9-12 мин

	умений с помощью упражнений, игр, эстафет; проводится подвижная игра.	
Заключительная	Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.	2-5 мин

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в день

Возрастная группа	I половина дня	II половина дня	Весь день
Вторая младшая группа	Не превышает 30 мин	Не превышает 15 мин	Не превышает 30 мин
Средняя группа	Не превышает 40 мин	Не превышает 20 мин	Не превышает 40 мин
Старшая группа	Не превышает 1 час 15 мин	Не превышает 25 мин	Не превышает 1 час 15 мин
Подготовительная	Не превышает 1 час 30 мин	Не превышает 30 мин	Не превышает 1 час 30 мин

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников групп (ОД по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
Младшая	15 мин	3 («Неболейка», развлечение, игровое)

Средняя	20 мин	3+1 («Неболейка», развлечение, игровое)
Старшая	25-30 мин	3+1 («Неболейка», развлечение, игровое)
Подготовительная	30 мин	3+1 («Неболейка», развлечение, игровое)

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

Последовательность обучения плаванию

Навык	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Ныряние	1. Опускать лицо в воду 2. Вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду 3. Погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги	1. Лицо полностью погрузить в воду 2. Голову полностью погрузить в воду 3. Нырнуть и проплыть под водой на некоторое расстояние Т. В воде глубиной до груди поднырнуть под «мост», составленный из четырёх плавательных перекладин	1. Открывание глаз под водой 2. Ныряние в глубокую воду (голову полностью погрузить в воду) 3. Проплыть под водой на некотором расстоянии Т. Поднять со дна три кольца (глубина до груди), площадь дна – 4 кв. м
Прыжки в воду		1. Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бёдер или до груди 2. Прыжок в воду из положения сед 3. Спрыгнуть ногами вперёд в воду глубиной до груди Т. Прыгнуть ногами вперёд в воду глубиной до шеи	1. Прыжок в воду из положения сед 2. Прыжок ногами вперёд в глубокую воду Т. Прыжок ногами из положения стоя с бортика бассейна в глубокую воду
Скольжение		1. Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине (ощущение динамической подъёмной силы) Т. Оттолкнуться от стенки и скользить в положении на	1. Отталкивание ногами от бортика бассейна и скольжение на груди и на спине в воде глубиной до груди, до шеи по заданному направлению 2. Свободное скольжение на груди и на спине в глубокой воде

		грудь и на спине (держась за плавательную доску)	Т. Произвольный толчок и скольжение на груди и на спине – на дальность проплывания
Продвижение в воде	1. Самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя 2. Передвигаться в воде в разных направлениях	1. Ходить вперёд и назад (вперёд спиной) в воде глубиной до бёдер или до груди с помощью рук (ощутить сопротивление воды) 2. Попеременные ударные движения ногами в положении на груди и на спине, держась за плавательную доску	1. Попеременные ударные движения ногами в положении на груди и на спине 2. Плавание с помощью попеременного ударного движения ногами в положении на груди и на спине 3. Плавание с помощью движения рук в положении на груди и на спине Т. Движения ногами держась за плавательную доску, в положении на груди и на спине в сочетании с ритмичным дыханием – на дальность проплывания Т. Плавание способом «Кроль» на груди, на спине
Контрольное дыхание	1. Глубокий вдох и постепенный выдох в воду	1. Энергичный выдох в воду 2. Регулярные вдохи над водой и выдохи в воду, выполняемые сериями Т. Вдох над водой и выдох в воду (повторить 10 раз)	Т. 1. Ритмичный вдох-выдох в сочетании с движением ног 2. Дыхание в положении лёжа на груди с поворотом головы в сторону

Перечень задач, средств и методов для обучения плаванию детей дошкольного возраста

Средство	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	метод
Задачи гигиенического воспитания в процессе занятий плаванием решаются постоянно в каждой группе					
1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней					
1.1. Индивидуальный вход в воду	+	+	+	+	Показ, помощь педагога, указания, название и повторение упражнений, зрительные и звуковые ориентиры, объяснения, беседа, рассказ, игра, использование элементов соревнования, постепенное усложнение упражнений
1.2. Поточный вход в воду	+	+	+	+	
1.3. Умывание в воде бассейна	+	+	+	+	
1.4. Плескание	+	+	+	+	
1.5. Движения руками в воде	+	+	+	+	
1.6. Игры в воде	+	+	+	+	
2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине					
Передвижения по дну бассейна					Показ, помощь педагога, указания, название и повторение упражнений, зрительные и звуковые ориентиры, объяснения, беседа, рассказ, игра, образные сравнения, имитация, использование элементов соревнования, постепенное усложнение упражнений
2.1. шагом	+	+	+	+	
2.2. бегом,	+	+	+	+	
2.3. прыжками,	+	+	+	+	
2.4. ранее изученными способами в сочетании с движением рук,	+	+	+	+	
2.5. на руках по дну бассейна	+	+	+	+	

3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой					
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	+	+	+	+	Показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога, указания, вопросы-предложения, команды, распоряжения, повторение упражнений, игровой метод, использование образных сравнений, игрушек, обручей, спасательных кругов, применение элементов соревнования (для старших групп).
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне.	+	+	+	+	
3.3. Приседания в воде,	+	+	+	+	
3.4. Погружение в воду с опорой,	+	+	+	+	
3.5. Без опоры,	+	+	+	+	
3.6. С рассматриванием предметов.	+	+	+	+	
3.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентирование под водой.	+	+	+	+	
3.8. Ныряние			+	+	
4. Научить выдоху в воду					
4.1. Выдох перед собой в воздух,	+	+	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, объяснения, распоряжения, названия упражнений, повторение, игровой метод
4.2. Выдох на воду,	+	+	+	+	
4.3. Выдох на границе воды и воздуха,	+	+	+	+	
4.4. Выдох в воду,	+	+	+	+	
4.5. Игры с использованием выдоха в воду.	+	+	+	+	
5. Научить лежать в воде на груди и на спине					
5.1. Лежание на груди,	+	+	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений.
	с опорой	+	+	+	
5.2. Лежание на спине,	+	+	+	+	Образные сравнения и ориентиры
	с опорой				
	+				

5.3. Игры, связанные с лежанием на груди и спине					
6. Научить скольжению в воде на груди и на спине					
6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога;	+	+	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений.
6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна;		+	+	+	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины.
6.3. На груди, отталкиваясь от стенки бассейна.		+	+	+	Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (плавательная доска, помощь педагога)	+	+	+	+	
6.5. В сочетании с движениями рук.		+	+	+	
6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна, от стенки бассейна, в сочетании с дыханием, с движениями рук.		+	+	+	
6.7. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.		+	+	+	
7. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)					
7.1. Движения ногами в воде, сидя.	+	+	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры.
7.2. Движения ногами в воде, опираясь на руки	+	+	+	+	Объяснения, распоряжения, названия упражнений, помощь педагога, повторение упражнений.
7.3. Движения ногами в воде, лежа на груди с опорой.	+	+	+	+	Образные сравнения и ориентиры.

7.4. Движения ногами в воде, лежа на спине.			+	+	
7.5. Движения ногами в скольжении на груди.			+	+	
7.6. Движения ногами в скольжении на спине.			+	+	
7.7. Движения ногами в плавании на груди и спине.			+	+	
7.8. Игры, с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.			+	+	
8. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине					
8.1. Движения руками на суше.	+	+	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры.
8.2. Движения руками в воде.			+	+	Объяснения, распоряжения, названия упражнений, помощь педагога, повторение упражнений. Образные сравнения и ориентиры.
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении.			+	+	
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.			+	+	
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.			+	+	
9. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетания движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду					
9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.			+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры.
9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных спортивных способов плавания.			+	+	Объяснения, распоряжения, названия упражнений, помощь педагога, повторение упражнений. Образные сравнения и ориентиры.

9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных спортивных способов плавания.			+	+	
9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.			+	+	
10. Обучение облегченным способам плавания					
10.1. Попеременные движения, лежа на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием.				+	-//-//-/-
10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием.				+	
10.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием.				+	
10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием.				+	
10.5. Плавание за счет движения руками.				+	
10.6. Плавание облегченными способами в полной координации.				+	
10.7. Игры с использованием облегченных способов плавания.			+	+	
11. Обучение спортивным способам плавания					
11.1. Упражнения имитационного характера.				+	-//-//-/-
11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине в сочетании с дыханием.				+	

11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием.				+	
11.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации.				+	
11.5. Плавание кролем на груди и спине в полной координации.				+	
11.6. Игры на воде с использованием изученных способов плавания.				+	

3.4.1. Обеспечение безопасности ОД по плаванию

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

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

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

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

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

- выходить быстро по команде инструктора.

3.4.2. Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в организации образовательного процесса по обучению плаванию

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:

1. Профилактические мероприятия:

- комплексы по профилактики осанки;
- комплекс мероприятий по профилактике плоскостопия;
- комплекс дыхательных упражнений;

2. Общеукрепляющие мероприятия:

-Занятия в бассейне.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Занятие по обучению плаванию	Занятия проводятся в соответствии программы, по которой работает МАДОУ НТГО «Голубок»	1 раз в неделю младший возраст- 15-20 мин.; средний возраст - 20-25 мин., старший - 25-30 мин.; подготовительный - 30-35 мин.
Игры на воде	Игры подбираются в соответствии с возрастом группы, и уровнем подготовки. В бассейне используем лишь элементы спортивных игр на воде	Каждое четвертое занятие в первой половине дня. Сюжетные игры на закрепление упражнений по обучению плаванию. Свободное купание.

Гимнастика пальчиковая	Проводится со всеми детьми. В играх с сжимающимися, колючими игрушками, при напряжении и расслаблении мелких мышечных групп кисти рук	Проводится со всеми детьми. В играх с сжимающимися, колючими игрушками, при напряжении и расслаблении мелких мышечных групп
Самомассаж	Проводится со всеми детьми. В играх с сжимающимися, колючими игрушками.	С младшего возраста с подгруппой в форме игры, при смене упражнений на разные группы мышц при обучении плаванию. При динамической паузе, для восстановления дыхания. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
Точечный самомассаж	Комплекс для родителей по специальной методике. Детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР органов. Используется наглядный материал.	Рекомендуется родителям. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды со старшего возраста.
Гимнастика дыхательная	Упражнения на развитие фонационного дыхания, диафрагмального дыхания.	Как вид упражнений 3:1. в процессе обучения плаванию. В занятии, в каждой части.
Гимнастика, корректирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в оздоровительном плавании. В индивидуальном порядке под контролем в бассейне.
Занятия из серии «Здоровье»	В водной части занятия, при одевании, отмене занятий плавания.	1 раз в месяц в форме беседы. О пользе плавания, спорте, закаливания.
Релаксация	Используется спокойная классическая музыка	В зависимости от состояния детей в разных частях занятия. Для всех возрастных групп.

	(Чайковский, Рахманинов), звуки природы, адаптированная для малышей.	
Закаливание	Контрастные обливания. Ножное закаливание.	В начале и конце занятия.
Аквааэробика	Способствует эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде. Развитие гибкости, красоты пластики выполнения движений под музыку. Оптимизация взаимоотношений в группе.	В одной из частей занятия. Как основной вид упражнений. Как танцы под музыку в свободном купании- самоорганизация детей, как «украшение» открытого занятия по обучению плаванию.

Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственность
1	Определение уровня физического развития Определение уровня физической подготовленности детей Определение уровня плавательных умений	Все группы	2 раза в год (сентябрь, декабрь, май) 2 раза в год (сентябрь, май) 2 раза в год (октябрь, апрель)	Медсестра Инструктор ФК, воспитатели групп Инструктор ФК, воспитатели групп
2	Диспансеризация	Все группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач
Двигательная деятельность				

1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор ФК, воспитатели
2	Физическая культура: в зале, в бассейне (на воздухе)	II Младшая, средняя, старшая, подготовительная	2 раза 1+1 «Неболейка»	Инструктор ФК, воспитатели групп
3	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6	Спортивные игры	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7	Физкультурные досуги	II Младшая, средняя, старшая, подготовительная	1 раз в месяц	Инструктор ФК,
8	Физкультурные праздники	Старшая, подготовительная	2 раза в год	Инструктор ФК,
9	День Здоровья	II Младшая, средняя, старшая, подготовительная	2 раза в год	Инструктор по ф. к., медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели
Профилактические мероприятия				
1	Витаминотерапия	Все группы	Ежедневно	Медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна, возникновения инфекции)	Медсестра
Нетрадиционные формы закаливания				
1	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях образовательной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, медсестра, воспитатели групп

2	Фитонцидтерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, младшие воспитатели групп
Закаливание				
1	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой, плаванием в зале	Воспитатели, инструктор ФК
2	Облегченная одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течении дня	Воспитатели, младшие воспитатели
Организация вторых завтраков				
1	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно 09.20	Младшие воспитатели, воспитатели

Режим двигательной активности детей на лето.

Формы работы		Возрастные группы. Особенности организации, продолжительность.			
		Вторая младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия					
1.1	Утренняя гимнастика	4-5 ежедневно	6-8 ежедневно	8-10 ежедневно	10-12 ежедневно
1.2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15-20 2 раза в день и 5-10 в дни проведения занятий	20-25 2 раза в день и 8-12 в дни проведения занятий	25-30 2 раза в день и 10-15 в дни проведения занятий	30-40 2 раза в день и 10-15 в дни проведения занятий
1.3	Оздоровительная ходьба, бег	8-12 Ежедневно во время прогулки	8-12	10-15	10-15
1.4	Тренажерный путь	Ежедневно после дневного сна			

1.5	Бодрящая гимнастика	6	8	10	12
2. Самостоятельная активность					
2.1	Ежедневно под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				
3. Физкультурно-массовые занятия					
3.1	Физкультурно-спортивные праздники		60 мин	1 час 30 мин	1 час 30 мин
3.2	Физкультурный досуг	15	20	25	30
4. Совместная деятельность в режиме дня					
4.1	Совместная деятельность по физическому развитию	15-20 2 раза в неделю	20-25 2 раза в неделю	25-30 2 раза в неделю	30-35 2 раза в неделю
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (подготовка и участие в физкультурных досугах, праздниках, днях здоровья, посещения открытых мероприятий)					

План работы с родителями на 2025-2026 учебный год

Месяц	Темы	Группы	Формы работы
IX-2025 г.	«Плюсы плавания плаванием», «Детские занятия в бассейне: радость и польза!» Мастер-класс для родителей	Все группы старшие группы	Беседа на родительском собрании; информационный материал на сайте детского сада Спортивного тренинга «Семейная зарядка»
X-2025 г.	«Здоровый образ жизни», «Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Средняя, старшая, подготовительная	Папки- передвижки в родительский уголок в группы
XI-2025 г.	Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	Подготовительные группы	Спортивное развлечение
II-2026 г.	«Армейские учения! - 2026» Веселые старты	Для родителей и детей старших групп	Спортивный праздник
I и II-2026 г.	«Мы дружим с водой» «Учимся плавать»	Все группы	Фотовыставка
III-2026 г.	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	Информационный материал на сайте детского сада	
IV-2026 г.	«День открытых дверей»	Средняя, старшая, подготовительная	Открытое занятие Фотовыставка

**Циклограмма деятельности инструктора физической культуры, образовательная деятельность – плавание
МАДОУ детский сад «Голубок» на 2025-2026 уч. год**

Дни Недели	Рабочее время	Непосредственно – Образовательная деятельность, индивидуальная работа	Оформление документов	Методическая работа		
				Консультации с родителями	Консультации с педагогами	Участие в работе ММО
Пн.	08.00 – 15.00	08.05 – 08.35 Индивидуальное занятие (ОВЗ) 09.00 – 10.00 Средняя группа № 6 10.00 – 11.00 Средняя группа № 9 11.00 – 12.00 Старшая группа № 7	12.30 – 13.30	08.00 – 08.45		
Вт.	08.00 – 14.00	08.00 – 08.30 Младшая группа (ранний) № 1 09.00 – 10.00 Младшая группа № 12 10.00 – 11.00 Подготовительная группа № 4 11.00 - 12.00 Подготовительная группа № 11	12.30 – 13.30			
Ср.	08.00 – 14.00	08.00 – 08.30 Младшая группа (ранний) № 5 09.00 – 10.00 Средняя группа № 6 10.00 – 11.00 Средняя группа № 9 11.00 – 12.00 Старшая группа № 8	12.30 – 13.30		13.00 – 14.00 Консультации, семинары	
Чт.	08.00 – 14.00	08.05 – 08.35 Индивидуальное занятие (ОВЗ) 09.00 – 10.00 Младшая группа № 12 10.00 – 11.00 Подготовительная группа № 4 11.00 - 12.00 Подготовительная группа № 11	12.30 – 13.30			Один раз в квартал
Пт.	08.00 – 13.00	09.00 – 09.30 Индивидуальная работа с детьми 10.00 – 11.00 Старшая группа № 7 11.00 – 12.00 Старшая группа № 8	12.30 – 13.30	08.00 – 08.45		

Перспективный план занятий по обучению плаванию во второй младшей группе на учебный год

месяц	Содержание программы
сентябрь	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём
октябрь	1. Ознакомить детей со свойствами воды 2. Создать представление о движениях в воде, о плавании
ноябрь	1. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя
декабрь	1. Учить детей опускать лицо в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
январь	1. Учить передвигаться в воде в разных направлениях
февраль	1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду
март	1. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги
апрель	1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги

Перспективный план занятий по обучению плаванию в средней группе на учебный год

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
сентябрь	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём	1. Беседа о свойствах воды 2. Знакомство с правилами поведения на воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании	Контрольное занятие. Диагностика плавательных навыков на начало учебного года	
октябрь	Контрольное занятие. Диагностика плавательных навыков на начало учебного года		1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
ноябрь	1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)

декабрь	1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Упражнять в выполнении движений парами 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно	1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках
январь			1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Приучать передвигаться организованно	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде
февраль	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)	1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде

март	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать, не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
апрель	1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу
апрель	Контрольное занятие освоения программы на конец учебного года. Диагностика.			

Перспективный план занятий по обучению плаванию в старшей группе на учебный год

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
сентябрь	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Беседа о правилах поведения в бассейне	1. Создать представление о движениях в воде, о плавании 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	Контрольное занятие. Диагностика плавательных навыков на начало учебного года	
октябрь	Контрольное занятие. Диагностика плавательных навыков на начало учебного года		1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. 4. Познакомить с движениями ног в воде «Кроль» грудь	
ноябрь	1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду 3. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде на груди и спине 3. Показать детям скольжение с доской в руках грудь/спина	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде на груди и спине	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох (15-18 раз) 2. Продолжать формировать умение двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)
декабрь	1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2. Упражнять в умении лежать на воде грудь/спина	1. Учить детей лежать на поверхности воды грудь/спина 2. Упражнять скольжение с доской в руках грудь/спина	1. Учить двигаться в воде прямо, боком 2. Продолжать формировать умение работы	1. Учить работать ногами, как при плавании кролем (с доской и без) 2. Отрабатывать согласованность действий

	2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем	3. Воспитывать у детей инициативу и находчивость	рук/ног, как при «Кроль» на груди/спине (с доской и без)	
январь			1. Учить детей выполнять скольжение 2. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду	1. Продолжать учить скольжению на груди 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
февраль	1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди 3. Продолжать формировать умение работы ног, как при «Кроль» на груди	1. Учить детей всплывать и лежать на спине 2. Познакомить с движениями рук как при плавании «Кроль» на груди/спине	1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль	1. Формировать навыки лежания на спине 2. Воспитывать смелость 3. Продолжать формировать умение работы рук/ног, как при плавании кролем (на суше и в воде)
март	1. Учить скользить грудь, спина 2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине, как при «Кроль»	1. Упражнять детей в скольжении грудь, спина 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении	1. Формировать умение скользить на спине 2. Познакомить умению плавания с полной координацией рук и ног, как при плавании «Кроль» грудь 3. Воспитывать самостоятельность, смелость	1. Закреплять умение выполнять выдох в воду 2. Формировать умение скольжения с доской в руках
апрель	1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине	1. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в

	3. Познакомить умению плавания с полной координацией рук и ног, как при плавании «Кроль» спина	2. Совершенствовать умение скользить на спине 3. Формировать умение плавания с полной координацией рук и ног, как при плавании «Кроль» грудь (спина), при задержанном дыхании	3. Формировать умение плавания с полной координацией рук и ног, как при плавании «Кроль» грудь (спина), при задержанном дыхании	сочетании с выдохом и вдохом 2. Формировать умение плавания с полной координацией рук и ног, как при плавании «Кроль» грудь (спина) при задержанном дыхании
апрель	Контрольное занятие освоения программы на конец учебного года. Диагностика.			

Перспективный план работы по обучению плаванию детей подготовительной к школе группе на учебный год

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
сентябрь	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Беседа о правилах поведения в бассейне	1. Создать представление о движениях в воде, о плавании 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	Контрольное занятие. Диагностика плавательных навыков на начало учебного года	
октябрь	Контрольное занятие. Диагностика плавательных навыков на начало учебного года		1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох

ноябрь	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде, на спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела», «торпеда»	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями (18-20 раз) 3. Продолжать формировать умение двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем грудь/спина 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду 3. Продолжать формировать работу рук, как при плавании кролем при задержанном дыхании
декабрь	1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем 2. Формировать умение плавания с полной координацией рук и ног, как при плавании «Кроль» грудь (спина)	1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно при задержанном дыхании	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на груди/спине «Торпеда»	1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль 2. Упражнять в выполнении старта в воду
январь			1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде 2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине 3. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе	1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине 2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине

февраль	1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10 2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3. Воспитывать выдержку	1.Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль 2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе 3. Развивать выносливость	1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 2. Упражнять в скольжении	1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе
март	1. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками грудь/спина 3. Воспитывать настойчивость	1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 2. Упражнять в прыжках с нырянием 3.Совершенствовать выполнение навыка «Кроль» на груди и спине с полной координацией	1. Продолжать учить правильно, выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием	1. Закреплять умение ритмично дышать 2.Совершенствовать выполнение навыка «Кроль» на груди и спине с полной координацией 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно
апрель	1. Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине 3. Воспитывать ловкость	1. Продолжать учить плавать способом «кроль» с полной координацией 2. Упражнять в нырянии 3. Закреплять правила поведения в воде	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди с полной координацией	Диагностика плавательных умений 1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений

Приложение 4

Перспективный план работы инструктора ФК - плавание на 2025-2026 учебный год.

№	Формы работы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Образовательная деятельность													
1	Физическая культура - плавание во всех возрастных группах (кроме раннего возраста)	1 раз в неделю (согласно расписанию)											
	Индивидуальная работа с детьми во всех возрастных группах (кроме раннего возраста)	На занятиях в образовательной деятельности											
	Игровой досуг на воде. Младшая группа «Веселые превращения» 2 «Путешествие по реке» 3 «Дождик» 6 «У Бабушки» 8 «Аккуратные Зайчатки» 9		+	+	+		+	+					
	Игровой досуг на воде. Средняя группа «В осенний день» 12 «Жуки-рыбаки» 14 «Идет Волшебный пароход» 18		+	+	+								

«В гостях у Квака» 28 «Прогулка в парк» 5 «Водяной зоопарк» 6						+		+				
Игровой досуг на воде. Старшая, подготовительная группы «Веселые Лягушата» 9 «Осень 10 «Путешествие на корабле» «День игр и игровых упражнений» 21,22,23 «Пригласили в гости Незнайку» 24 «День игр и игровых упражнений» 28,29,30 «Веселые эстафеты»		+		+	+	+		+	+			
Праздник 1 июня День защиты детей. Вторая группа раннего возраста, младшая группа, средняя группа, старшая группа.											+	
Физкультурный досуг в рамках недели «Тропа Здоровья!» Средняя, старшая группы.											+	
Физкультурный досуг в рамках недели «Зеленые лягушки». Младшая и средняя группы.											+	
Спортивный праздник «День России». Младшая, средняя и старшая группы											+	
Физкультурный досуг в рамках недели ПДД «А Баба Яга против!». Старшая и подготовительная группы											+	
Спортивный праздник «Пусть всегда будет лето!». Младшая, средняя и старшая группы												+
Физкультурный досуг в рамках «Дружим с витаминами». Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу». Средняя и старшая группы												+
Физкультурный досуг в рамках												+

	«Летние игры с водой». Простые эксперименты с водой. Средняя и младшая, старшая группы												
	Спортивное развлечение в рамках «Весёлые резинки» Старшая группа											+	
	Спортивное развлечение в рамках «Праздник спортивного мяча» Старшая группа											+	
	Спортивное развлечение в рамках «Мой веселый звонкий мяч» Младшая и средняя группа.											+	
2.	Взаимодействие со специалистами												
	Физкультурные праздники, развлечения, досуги.												
	Консультация - практикум «Ура! Подвижная игра!»		+										
	Шашечный турнир «Волшебная шашка - 2026»							+					
3.	Взаимодействие с социумом												
	Муниципальная спортивная игра-конкурс «Страна Светофория»	+											
	Неделя бега в рамках проведения Всероссийской акции «Кросс нации -2025»	+											
	Всероссийская акция «Кросс нации -2025»	3											
	Мониторинг физического развития детей среднего, старшего возраста спортивная школа «Олимп»	+											
	Муниципальные соревнования по легкой атлетике среди детей ДОО	4											
	Мониторинг физического развития (плавание) детей младшего, среднего, старшего возраста												
	Муниципальный Праздник «Веселые старты»			+									
				1									

	Всероссийская акция «Лыжня России-2026»						+	2						
	Муниципальный шашечный турнир «Волшебная шашка» среди детей старшего дошкольного возраста									+	1			
	ММО инструкторов по ФК «Использование игрового подхода и стимулирование интереса у дошкольников к двигательной деятельности через дидактические игры и пособия»								+					
	Мониторинг физического развития детей среднего, старшего возраста спортивная школа «Олимп»	+							+	4	+	3		
	Мониторинг физического развития (плавание) детей младшего, среднего, старшего возраста		+	+					+					
4.	Организация учебной деятельности													
	Оснащение педагогического процесса	в течение года												
Взаимодействие с родителями														
5.	Информационно-методический материал на сайте и в группах													
	Взаимодействие ДОУ и семьи по приобщению детей к здоровому образу жизни.	+												
	Родительское собрание вводное «Плюсы плавания».	+												
	Консультации:(папка-передвижка) «Подготовка к занятиям по плаванию в домашних условиях» «Подготовка детей к занятиям по плаванию и их гигиеническое воспитание»		+											
	«Здоровая семья-здоровый ребенок. Профилактика плоскостопия»				+									
	«Игры с детьми на свежем воздухе»					+								
	«Играем вместе! Игры интересные и полезные дома»						+							
	«Как избежать простуды весной»							+						
	«Закаливание и физическое развитие детей летом»								+					

	Индивидуальные консультации «Нетрадиционные формы оздоровления дошкольников»									+			
	«Неделя открытых дверей»								+	+			
	Участие в проведении родительских собраний	В течение года											
6.	Работа с педагогами												
	Консультация - практикум «Ура! Подвижная игра!»		+										
	Шашечный турнир «Волшебная шашка»								+				
	Индивидуальные консультации по запросу воспитателей	В течение года											
	Регулярно заранее информировать о физкультурно-оздоровительных мероприятиях, вести совместную подготовку к физкультурно-оздоровительным досугам, развлечениям и праздникам	В течение года											
7.	Индивидуальная работа с воспитателями												
	ОД, подготовка к развлечениям, досугам, праздникам.	В течение года											
8.	Участие в методической работе дошкольного учреждения												
	Участие в педагогических советах дошкольного учреждения.	В течение года											
	Участие в спортивных праздниках, мероприятиях.	В течение года											
9.	Участие в работе методического объединения города												
	ММО инструкторов по ФК «Использование игрового подхода и стимулирование интереса у дошкольников к двигательной деятельности через дидактические игры и пособия»	апрель											
	Участие в работе методического объединения инструкторов по физической культуре.	В течение года, по плану работы методического объединения											

Взаимодействие с родителями

	Информационно-методический материал на сайте и в группах												
	Взаимодействие ДООУ и семьи по приобщению детей к здоровому образу жизни.	+											
	Родительское собрание вводное «Плюсы плавания».	+											
	Консультации:(папка-передвижка) «Подготовка к занятиям по плаванию в домашних условиях» «Подготовка детей к занятиям по плаванию и их гигиеническое воспитание»		+										
				+									
	«Здоровая семья-здоровый ребенок. Профилактика плоскостопия»				+								
	«Игры с детьми на свежем воздухе»					+							
	«Играем вместе! Игры интересные и полезные дома»						+						
	«Как избежать простуды весной»							+					
	«Закаливание и физическое развитие детей летом»								+				
	Спортивный тренинг «Семейная зарядка!»			+									
	«Неделя открытых дверей»								+	+			
	Участие в проведении родительских собраний	В течение года											
	Работа с педагогами												
	Декада бега в ДООУ в рамках всероссийского дня «Кросс нации - 2025»	+											
	Мониторинг физического развития /плавательных навыков детей дошкольного возраста	+	+						+	+			
	Муниципальная спортивная игра-конкурс «Страна Светофория»	+											
	Консультация - практикум «Ура! Подвижная игра!»					+							
	Декада «Лыжня России-2026»						+						
	Шашечный турнир «Волшебная шашка - 2026»												

	Индивидуальные консультации по запросу воспитателей	В течение года
	Регулярно заранее информировать о физкультурно-оздоровительных мероприятиях, вести совместную подготовку к физкультурно-оздоровительным досугам, развлечениям и праздникам.	В течение года
	Индивидуальная работа с воспитателями	
	Подготовка к развлечениям, досугам, праздникам.	В течение года
	Участие в методической работе дошкольного учреждения	
	Участие в педагогических советах дошкольного учреждения.	В течение года
	Участие в спортивных праздниках, мероприятиях	В течение года
	Участие в работе методического объединения города	
	Участие в работе методического объединения инструкторов по физической культуре	В течение года, по плану работы методического объединения