

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №9 «Малахитовая шкатулка»**



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ ДС №9  
«Малахитовая шкатулка»  
В.Н.Ефимова  
Утверждена  
Приказом № 275 от « 02 » 09 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по образовательной области физического развития**  
**«Обучение плаванию» групп общеразвивающей**  
**направленности для детей дошкольного возраста с 3 до**  
**7 лет**

**Составитель:**  
инструктор по ФИЗО (плавание)  
Капина М.И.

**г.Нижневартовск**

## Содержание программы

<b>1.Целевой раздел</b>
1.1. Пояснительная записка
1.1.1. Цели и задачи по реализации программы
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы
1.1.3. Особенности физического развития (плавание) детей дошкольного возраста 3-7 лет
1.2. Планируемые результаты освоения программы
1.2.1. Требования к результатам освоения программы
1.2.2. Система оценки результатов освоения программы
<b>2. Содержательный раздел</b>
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением физического развития (плавание) детей дошкольного возраста
2.1.1.Содержание образовательного процесса по освоению образовательной области «Физическое развитие» (плавание)
2.1.2. Содержание работы по освоению детьми образовательной области
2.1.3. Тематическое планирование
2.1.3. Тематическое планирование с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста
2.2. Региональный компонент. Особенности осуществления образовательной процесса детей дошкольного возраста 3-7 лет (климатические, национально-культурные и др.)
2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных особенностей детей
2.4.Способы направления поддержки детской инициативы
2.5. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов
2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
2.7. Взаимодействие ДООУ и социума
2.8.Взаимодействие по вопросам преемственности
2.9. Приоритетное направление деятельности ДООУ по реализации программы
2.10. Педагогическая диагностика
<b>3. Организационный раздел</b>
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды
3.1.1. Принципы построения развивающей предметно-пространственной образовательной среды
3.1.2.Требования к развивающей предметно-пространственнойобразовательной среде
3.1.3. Организация воспитательно образовательного процесса и развивающей предметно-пространственной среды в плавательном бассейне
3.1.4. Программно-методическое обеспечение программы
3.2. Учебный план
3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дошкольного образования (далее - Программа) инструктора по физической культуре (плавание) является документом, представляющим модель образовательной деятельности муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №9 «Малахитовая шкатулка» (далее - МБДОУ), в области физического развития - плавание. Программа разработана для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет, спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования по физическому развитию – плаванию.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);

- Образовательная программа МБДОУ ДС № 9 «Малахитовая шкатулка».

С целью обеспечения организации образовательной деятельности инструктора по плаванию, наряду с вариативной программой Е.В. Соловьевой дошкольного образования «Радуга» используются парциальная программа «Обучение детей плаванию в детском саду» Осокиной Т.И..

Использую следующие технологии:

- Программа по плаванию «Морская звезда» для детей старшего дошкольного возраста – автор Рыбак М.В.;

- комплекс занятий, игр и праздников – автор Пищикова Н.Г.

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

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном

положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО)

### **1.1.1. Цели и задачи по реализации программы**

Цель и задачи по реализации образовательной программы дошкольного образовательной «Радуга», с учетом регионального компонента, на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей детей и родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями; обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья, обеспечение физического и психического благополучия детей и формирование ценностного отношения к своему здоровью через реализацию образовательной области по плаванию.

2. Организация рациональной двигательной активности детей на занятиях по плаванию.

3. Расширять представления детей об оздоровительном значении плавания.

4. Дать детям элементарные правила техники безопасного поведения на воде и культурно-гигиенические навыки в соответствии с их возрастом.

5. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине кролем в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

6. Поощрять попытки плавать на груди, правильно сочетая движения ног и рук, задерживая дыхание.

7. На суше. Развивать двигательные качества, такие как координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность.

**Цель реализации рабочей программы:** формирование единых подходов к сохранению и укреплению здоровья и физического развития детей, используя занятия в бассейне, как одно из эффективных средств в системе оздоровления детей в ДОУ.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья, обеспечение физического и психического благополучия детей и формирование ценностного отношения к своему здоровью через реализацию образовательной области по плаванию.

2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка, независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (ограниченными возможностями здоровья).

3. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

4. Использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса.

5. Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать физические качества плавания, в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка.

6. Соблюдение в работе детского сада преемственности, исключая умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

7. Единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

8. Закладывать основы личности.

9. Обеспечение коррекции нарушений развития, оказание им квалифицированной помощи в освоении программы.

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в плавании;

- на создание и обновление развивающей предметно-пространственной образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа ориентирована на всех участников образовательного процесса: инструктор по плаванию, ребенок, родитель.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

- 1) Принцип развивающего образования, который реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.
- 2) Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).
- 3) Принцип полноты, необходимости и достаточности (содержание программы позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале).
- 4) Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.
- 5) Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- 6) Принцип сотрудничества ДООУ с семьей.

### 1.1.3. Особенности физического развития (плавание) детей дошкольного возраста 3-7 лет

В течение дошкольного детства обучение плаванию проходит ряд этапов. По ним можно определить о том, развивается ли ребенок в соответствии со своим возрастом, опережает его или отстает в развитии.

Первый начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10).

После этого дошкольники обучаются плаванию определенным способом. В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть 10—15 м на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

На последнем, четвертом этапе начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают дна).

Каждый из этапов начального обучения плаванию условно может быть «привязан» к определенному возрасту детей:

- первый — дети дошкольного возраста 3-4 лет;
- второй — дети дошкольного возраста 4-5 лет;
- третий — дети дошкольного возраста 5-6 лет;
- четвертый — дети дошкольного возраста 6-7 лет.

Одним из основных условий и показателей физического и нервно - психического здоровья ребёнка является своевременное и разностороннее овладение им наибольшим арсеналом движений, которые совершенствуют функции ЦНС.

### Общие сведения о коллективе детей

Возрастная категория	Направленность групп	Количество групп
Дошкольный возраст (3-4года)	Общеразвивающая	5
Дошкольный возраст (4-5года)	Общеразвивающая	2
Дошкольный возраст (5-6года)	Общеразвивающая	2
Дошкольный возраст (6-7года)	Общеразвивающая	3

Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги. **Всего: 12 групп детей.**

Социальными заказчиками необходимости проведения физкультурного развития (плавание) являются родители воспитанников. В бассейне создается доброжелательная, комфортная атмосфера, в основе которой лежит определенная система взаимодействия и взаимопонимания с детьми и сотрудничества с родителями.

**Возрастные особенности детей подробно сформулированы в образовательной программе «Радуга».**

#### Характеристики особенностей развития детей в группах общеразвивающих направленностей

##### Группа общеразвивающей направленности детей дошкольного возраста 3-4 лет

На третьем году жизни дети имеют сравнительно узкие верхние дыхательные пути, трахею, бронхи. При физических нагрузках у детей изменяется не глубина, а частота, что в свою очередь затрудняет вентиляцию легких.

Нервные процессы еще недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью. Ребенок легко воспринимает определенную последовательность, но очень трудно осваивает изменения в ней.

Четвертый год жизни - возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием.

При обучении детей плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В этом возрасте происходит интенсивный рост и развитие детского организма. В этом периоде в физическом воспитании учитываются следующие особенности. Показывая движения, особое внимание обращать на частоту дыхания. Движения с участием многих групп мышц должны выполняться детьми медленнее, чем движения рук или ног.

##### Группа общеразвивающей направленности детей дошкольного возраста 4-5 лет.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Он стремится к новым сочетаниям движений. У детей возникает потребность в двигательных и импровизациях. В этот период в физическом воспитании учитываются следующие потребности: способы заинтересовать детей занятиями плавания, надо стараться использовать любимые

детьми игровые упражнения. В комплексы для 5-летнего ребенка должны входить: дыхательные упражнения, упражнения на внимание и координацию движений. Уделить внимание развитию двигательных качеств: быстроте движений, ловкости, силе, выносливости. При выполнении плавательных упражнений воспитывать у детей умения подчиняться правилам. Поддерживать желание детей проявлять двигательную активность в разных видах самостоятельной деятельности. В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

### **Группа общеразвивающей направленности детей дошкольного возраста 5-7 лет**

У ребенка этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений. В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки. В этом возрасте может наблюдаться плоскостопие. Оно затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Основным средством профилактики и главным методом лечения остается специальная – корригирующая гимнастика. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стопы. Также в этом возрасте дети умеют управлять своим поведением, что оказывает воздействие на их внимание, память, мышление. Развивается волевая сфера ребенка, дети способны ограничить свои желания, поставить определенную цель, преодолеть препятствия, стоящие на пути этой цели, правильно оценить результаты собственных действий.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

### **1.2.1. Требования к результатам освоения программы**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров, как результата возможных достижений воспитанниками программы.

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 (с учетом положений части 2 статьи 11 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Настоящие требования являются ориентирами для:

а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;

б) решения задач: формирования Программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями;

в) изучения характеристик образования детей в возрасте от 3 до 7 лет;

г) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения на воде и личной гигиены.

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные (ключевые) характеристики развития личности ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

<b>Группа общеобразовательной направленности детей</b>	<b>Достижения ребенка</b>
<b>Дети дошкольного возраста (3-4 лет)</b>	<p>Ребенок самостоятелен при переодевании.                      Пользуется индивидуальными туалетными и купальными принадлежностями;                      Умеет вытираться насухо с помощью взрослого.                      Знает правила поведения на воде.                      Смело входит в воду; ходит, бегает, ползает, помогая себе руками, самостоятельно.                      Эмоционально положительно к действиям в воде.                      Осваивает такие упражнения как: ходьба в разных направлениях, погружение в воду.                      Выполняет движения в соответствии с показом.                      Сохраняет правильное положение тела, соблюдать правильное направление.</p>
<b>Дети дошкольного возраста (4-5 лет)</b>	<p>Углублены знания о значении плавания, о правилах поведения на воде.                      Уверенно погружается в воду с головой.                      Безбоязненно открывает глаза в воде.                      Ориентируется под водой, доставая со дна различные предметы.                      Выполняет выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз.                      Осваивает скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.                      Формируются навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно.                      Уверенно и безбоязненно держится на воде.</p>
<b>Дети дошкольного возраста (5-6 лет)</b>	<p>Ребенок ознакомлен с разнообразными способами плавания.                      Осваивает согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры.                      Разучивает движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.                      Плавает удобным для себя способом                      Разучить технику поворотов во время скольжения и плавания кролем: простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине. Осваивают дыхание с поворотом головы в сторону.                      Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.</p>

	<p>Скольжение- согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль. Приобщаются к знаковой системе посредством включения в занятия графические изображения упражнений. Закреплять знания о правилах безопасности на воде.</p> <p>Углублять представления о технике плавания.</p>
<b>Дети дошкольного возраста (6-7 лет)</b>	<p>Совершенствуют все ранее приобретенные навыки и умения.</p> <p>Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду.</p> <p>Совершенствуют дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.</p> <p>Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.</p> <p>Плавают кролем на груди в полной координации.</p> <p>Плавают на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния.</p> <p>Выполняют вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.</p> <p>Скользят, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.</p> <p>Плавают брассом в полной координации.</p> <p>Развит энергичный и продолжительный выдох в воду.</p>

### 1.2.2. Система оценки результатов освоения программы

#### Задачи программы:

##### Оздоровительные задачи:

1. Содействовать охране и укреплению здоровья воспитанников, их гармоничному психофизическому развитию, расширению адаптивных возможностей детского организма;
2. Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
3. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки;
4. Стремиться к повышению оздоровительного эффекта занятий по физической культуре, широко используя природные факторы закаливания;
5. Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей, их функциональных возможностей;
6. Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.

##### Воспитательные задачи:

1. Воспитывать интерес к занятиям физической культуры, к подвижным играм и физическим упражнениям, к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
2. Воспитывать организованность, самостоятельность, активность детей в процессе двигательной деятельности;
3. Воспитывать морально-волевые качества; настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
4. Формировать умения играть дружно, согласовывая свои действия с действиями своих сверстников;

5. Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определенные усилия и выдержку;
6. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
7. Привлекать детей к совместным играм и упражнениям; обращать внимание детей на красоту ритмичных движений.

#### **Образовательные:**

1. Формировать двигательные умения и навыки;
2. Развивать психофизические качества (скорость, сила, гибкость, ловкость, выносливость и координацию) и двигательные способности (координация движений, дыхательных функций) у детей разных возрастных групп;
3. Формировать знания о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, о спортивной терминологии;
4. Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).
5. Способствовать развитию таких психических процессов, как внимание, мышление, память, ориентировке в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
6. Способствовать раскрытию творческих замыслов детей в процессе двигательной деятельности.

#### **Развивающие:**

1. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
2. Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
3. Развивать двигательную активность детей;

Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

**Педагогическая диагностика** проводится в ходе наблюдений за плаванием детей в самостоятельности и специально организованной деятельности. Инструментарий — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- контрольных занятий;
- самостоятельной деятельности – игры на воде.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с подгруппой детей.

Ход физического развития (плавание) детей дошкольного возраста 3-7 лет.

#### **Ребёнок в возрасте 3—4 лет:**

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.

- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

#### **Ребёнок в возрасте 4—5 лет:**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

#### **Ребёнок в возрасте 5—6 лет:**

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

#### **Ребёнок в возрасте 6—7 лет:**

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом кроль на груди и спине.
-

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением физического развития (плавание) детей дошкольного возраста

Плавательный бассейн для детей от 3 до 7 лет работает пять дней в неделю, с 7.30 до 17.30 часов, ежедневно. В плавательном бассейне используются современные формы организации обучения: проведение занятий по подгруппам, фронтально, индивидуально.

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю инструктором по плаванию. Продолжительность занятия 15 мин (младшая), 20 мин (средняя), 25 мин (старшая), 30 мин (подготовительная). Общее количество учебных занятий в год — 70. Педагогический анализ знаний, умений и навыков детей (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный — в сентябре, итоговый — в мае).

Отбор содержания программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и на следующих главных принципах:

- Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, в процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

- Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

- Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

- Сотрудничество - совместная работа со специалистами детского сада, родителями.

- Интегративность—учет в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

#### 2.1.1.Содержание образовательного процесса по освоению образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

«ФИЗО» (плавание)	Дети дошкольного возраста (3-4 лет)	Дети дошкольного возраста (4-5 лет)	Дети дошкольного возраста (5-6 лет)	Дети дошкольного возраста (6-7 лет)
	Блок 1: Ознакомление с движением на суше и в воде			
	<b>Задачи:</b> Сообщить детям сведения о пользе плавания, его	<b>Задачи:</b> Ознакомить детей с разнообразными способами	<b>Задачи:</b> Расширять представления детей об	<b>Задачи:</b> Закрепить знания о правилах безопасности на

	<p>прикладном значении, Рассказать им о свойствах воды. Ознакомить с правилами поведения на воде. Учить совершать прямыми руками вращательные движения, стоя на суше. Развивать умения соотносить движения с музыкой на суше. Приучать детей смело входить в воду и окунаются самостоятельно. Учить уверенно, погружать лицо в воду; погружаться в воду с головой. Приступить к освоению открывания глаз в воде. Разучивать правильный вдох и выдох, стоя на суше; в воде дуть на игрушки энергично, так, чтобы они скользили по поверхности воды. Осваивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, до носа, до глаз, опустив лицо в воду полностью. Овладевать упражнениями с задержкой дыхания на вдохе.</p>	<p>плавания. Углублять знания о знании плавания, о правилах поведения на воде. Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой. Приучать безболезненно, открывать глаза в воде. Ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы Совершенствовать детей вумении выполнять вдох в воду энергично и полностью (вдох делать через рот, выдох через нос и рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не менее 5-8 раз. Учить детей выполнять комплекс ритмической пластики. Развивать у детей умение соотносить движения с музыкой, 1-го уровня на суше.</p>	<p>оздоровительном и прикладном значении плавания. Развивать двигательные качества, такие как координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность. Разучивать комплекс ритмической пластики 2 – го уровня сложности. обучение детей ориентировки в пространстве.</p>	<p>воде.</p>
<p><b>Блок 2: Изучение движений с опорой</b></p>				

	<p>Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс, по грудь.)</p>	<p>Разучивать движения руками, как при плавании кролем, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде. Разучивать согласование движений ног как при плавании кролем, с дыханием в упоре лежа на месте.</p>	<p>Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине с помощью движений ног. Приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду, повторяя движение не менее 10-12 раз, 2-3 раза подряд. Учить детей выполнять движения ногами при плавании с доской в руках на груди и на спине. Учить правильно, приподнимать рот над поверхностью воды при вдохе; сочетать плавание на груди с доской в руках с дыханием.</p>	<p>Углублять представления о технике плавания. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения. Продолжать приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду, повторяя 12-16 правильных движений (глубокий быстрый вдох через рот, интенсивный и полный выдох через нос и рот одновременно) не менее 2-3 раз подряд. (следить, чтобы дети не вытирали лицо руками). Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха и выдоха при плавании с помощью ног и с доской в руках.</p>
<b>Блок 3: Изучение движений без опоры</b>				
	<p>Формировать навыки всплывания и лежания на воде (на груди, на спине) спомощью взрослого («медуза», «морская звезда»).</p>	<p>Плывать удобным для себя способом, в том числе кролем без выноса рук на груди и на спине.</p>	<p>Совершенствовать у детей навыки скольжения на груди и на спине. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем на суше и в воде, стоя на месте, а также с продвижением вперед мелкими шагами. Осваивать дыхание с поворотом головы</p>	<p>Углублять представления о технике плавания. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения. Закреплять умения поворачивать голову в сторону для правильного вдоха и выдоха в скольжении с помощью движения ног.</p>

			<p>в сторону, стоя или лежа в упоре на руках спереди, ритмично вдох и выдох в сочетаниях с движениями ног при плавании кролем на спине без выноса рук. Поощрять попытки плавать на груди, правильно сочетая движения ног и рук, но задерживая дыхание. Приучать детей стремиться проплыть все большее и большее расстояние.</p>	<p>Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями при плавании кролем на груди; плавать с дыханием и полной координацией движений рук и ног кролем на груди. Научить плавать на спине, сочетая, сочетая полную координацию движений с дыханием, преодолевая все большее расстояние. Формировать двигательные навыки и умения в различных видах упражнений, во время ритмической пластики. Продолжить ориентироваться в пространстве.</p>
--	--	--	---	---

### 2.1.2. Содержание работы по освоению детьми образовательной области

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по образовательным областям:

#### ❖ «Социально-коммуникативное развитие»:

- Развитие свободного общения с взрослыми и детьми.
- Развитие игровой деятельности детей.
- Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (в том числе моральным).

#### ❖ «Музыкальное развитие»:

- Использование музыки на занятиях, на праздниках для создания настроения и лучшего понимания образа, выражения собственных чувств.

#### ❖ «Речевое развитие».

- Развитие всех компонентов устной речи детей (произносительной стороны речи; связной речи - диалогической и монологической форм) в различных формах и видах детской деятельности.
- Использование на занятиях художественного слова.

#### ❖ «Познавательное развитие».

-расширение кругозора в процессе ознакомления с окружающим миром;  
 -предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; становление сознания; развитие воображения и активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах воды.

❖ **«Физическое развитие».**

- развитие двигательной активности, формирование физической культуры, гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Программа рассчитана на 1 год. Структурной особенностью программы является блочно - тематическое планирование содержания занятий. Основные разделы программы группируются вокруг единой темы, темы внутри каждого блока могут быть переставлены, педагог может сам определить порядок их прохождения.

**Наименование НОД: «Плавание»**

**2 младшая группа (дети 3-4 лет)**

**Образовательные задачи программы «Радуга»**

*Образовательная область «Физическая культура»:*

1. Формировать правильную осанку, гармоничное телосложение.
2. Развивать мелкую моторику.
3. Совершенствовать функциональные возможности детского организма.
4. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
5. Содействовать правильному выполнению движений по образцу взрослого (правильное положение тела, заданное направление).
6. Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий.
7. Развивать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

*Образовательная область «Здоровье»:*

1. Содействовать охране и укреплению здоровья детей.
2. Содействовать укреплению иммунной системы организма ребенка и предупреждению острых респираторно-вирусных инфекций.
3. Создавать условия, способствующие устойчивой работоспособности и сопротивляемости организма утомлению.
4. Формировать предпосылки здорового образа жизни.

*Образовательная область «Безопасность»:*

1. Воспитывать навыки личной гигиены.
2. Выбатывать осторожное поведение в опасных ситуациях.

**Тематическое планирование с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста**

№	Дата	Название темы	Задачи	Методические приемы реализации задач	Ко л- во	Ко л- во час

						<b>ОВ (ми н)</b>
1		Экскурсия в бассейн	Знакомство с помещениями бассейна	Показ помещений бассейна, рассказ инструктора	1	15
2		Экскурсия в бассейн	Учить раздеваться, аккуратно вешать и складывать свои вещи	Показ и объяснение инструктора	1	15
3		Привитие культурно-гигиенических навыков	Учить мыться под душем, вытираться полотенцем насухо	Показ и объяснение	2	30
4		Весёлая акватория	Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунуться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	Ходьба в воде. Прыжки, держась за бортик. Окунуться в воду до подбородка. Ходьба, бег, держась за поручень. Приседание – выпрыгивание. Упражнение «Хоровод». Игры с игрушками.	2	30
5		Большие и маленькие капли	Продолжать учить детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнение различных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунуться в воду до подбородка.	Бег в воде, держась за поручень. Приседание – выпрыгивание. Ударять ладонями о воду, делать брызги. Игра «Солнышко и дождик». Ходить в воде, загребая воду руками. Окунуться до подбородка. Игры с игрушками.	2	30
6		Ласковая водичка	Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунуться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к	Ходить в воде, держась за бортик руками. Упражнение «Сделаем дождик». Прыжки с продвижением вперед. Игра «Поймай рыбку». Упражнение «Крокодилы». Упражнение «Переправа». Брызгать водой себе на лицо. Игра «Найди себе пару».	2	30

			занятиям в бассейне.			
7		Поймай водичку	Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая руками воду; продолжать упражнять в погружении лица в воду.	Бег в воде за игрушками. Упражнение «Поймай водичку». Упражнение «Качели». Игра «Пузырь». Упражнение «Сделаем дождик». Ходить и бегать в разных направлениях. Сесть в воду до подбородка. Игра «Карусель.»	2	30
8		Смелые ребята	Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунуться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.	Бегать в воде по бассейну парами. Упражнение «Переправа». Прыжки с продвижением вперед. Игра «Морской бой». Упражнение «Ледокол». «Найди себе пару». Ходьба в воде с гребковыми движениями рук. Игра «Карусель».	2	30
9		Полежим на воде	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаясь по дну бассейна в таком положении; упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.	Упражнение «Волны». Упражнение «Лодочки плывут». Бег по бассейну за игрушками. Игра «Морской бой». Ознакомить с движением ног в воде. Упражнение «Подуй на водичку». Упражнение «Сделаем пузыри». Игра «Бегом за мячом».	2	30
10		Крокодилы	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаясь по дну бассейна в таком положении;	Упражнение «Крокодилы». Упражнение «Маленькие, большие ножки». Упражнение «Фонтан» на груди. Игра «Хоровод». Ходьба в воде (лошадки). В положении лежа на груди движения ногами. Упражнение «Подуем на водичку». Игра «Пузырь».	2	30

			упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно			
11		Мы гуляем	Приучать детей передвигаться по бассейну произвольно, самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая руками воду; продолжать упражнять в погружении лица в воду.	Ходьба с гребковыми движениями. Упражнение «Ледокол». Выпрыгнуть из воды из полу приседа. Игра «Карусель». Бегать по бассейну парами. Стоя в парах в воде, выпрыгивать из полуприседа. Упражнение «Крабы». Игра «Поймай рыбку».	2	30
12		Подуем на водичку	Осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания тренера.	С разбега упасть в воду, окунуться. Упражнение «Назови игрушку». Упражнение «Насос». Игра «Мы веселые ребята». Ходьба поперек бассейна. Делать вдох, выдох. Упражнение «Крокодилы» Игра «Хоровод».	2	30
13		Стройные спинки	Осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания тренера.	Войти в воду, окунуться. Упражнение «Ледокол». Работа ног, руками держась за поручень. Игра «Пузырь». Вдох, выдох в воду. Игры с игрушками. Упражнение «Пройди в ворота». Игра «Карусель».	2	30
14		Сделаем фонтан	Приучать двигать ногами, как при плавании «кролем», в упоре лежа на руках, упражнять в различных движениях в воде, приучать передвигаться организованно.	Бегать в воде, по сигналу собраться. Сделать вдох и выдох в воду. «Фонтан» на груди, спине. Игра «Мы веселые ребята». Ходить в воде парами. Упражнение «Насос». Упражнение «Крокодилы». Игра «Поймай рыбку».	2	30
15		У кого больше	Продолжать упражнять детей делать вдох и выдох	Войти в воду, упасть в нее. Выдох в воду. Погружение под воду с задержкой дыхания. Ходьба вдоль бортика (Лошадки). Упражнение «Пройди в ворота».	2	30

		пузырей	в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания тренера.	Упражнение «Поезд в туннель». Игры с игрушками.		
16		Мы весёлые ребята	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде.	Войти в воду окунуться. Упражнение «Волны». Делать глубокий вдох, выдох в воду. Игра «Найди свой домик». Бегать поперек бассейна. Упражнение «У кого больше пузырей? Упражнение Фонтан» на груди. Игра «Мы веселые ребята».	2	30
17		Спрячь лицо в воду	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде ногами.	Войти в воду окунуться. Сделать вдох, присесть до подбородка, выдох. Выпрыгнуть из воды, кто выше? Игра «Карусель». Ходьба в воде в разных направлениях. Упражнение «Сделаем дождик». Делаем глубокий вдох, выдох в воду. Игра «Бегом за мячом».	2	30
18		Водичка, водичка, умой моё личико	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде ногами.	В воде прыгать, продвигаясь вперед. Окунуться, плескаться. Подуть на воду. Игра «Кораблики». - Сделать вдох и выдох. Упражнение «Переправа». Свободные игры.	2	30
19		Дуй на воду	Продолжать упражнять детей в умении делать выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами как при плавании	Ходить змейкой за тренером. Упражнение «Поезд в туннель». Вдох и выдох в воду. Свободные игры с игрушками. Бег по бассейну за игрушками. Упражнение «Кораблики плывут». Сделаем глубокий вдох, подуем на ладошку. Игра «Сердечная рыбка».	2	30

			кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде.			
20		Красивые пузыри	Упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.	Прыжки в воде с продвижением в перед. Подуть на воду, чтоб появились круги. Упражнение «Фонтан». Игра «Кораблики». Упражнение «У кого больше пузырей? Вдох, выдох в воду. Игра «Невод».	2	30
21		Работаем ногами	Продолжать упражнять детей в умении делать выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде.	Упражнение «Ледокол». Дуть на плавающие игрушки. Упражнение «Фонтан». Игра «Переправа». Упражнение «Лодочки плывут». «Спрячемся под воду». Свободные игры.	2	30
22		На дне морском	Упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.	Бег в воде в разных направлениях. Упражнение «Сделаем дождик». Сделать глубокий вдох, выдох в воду. Игра «Пузырь». Ходить в воде парами. Упражнение «Насос». Упражнение «Качели». Игра «Карусель».	2	30
23		Я водички не боюсь	Смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде	Бегать в воде, по сигналу окунуться. Упражнение «Море волнуется». «Подуем на водичку». Игра «Жучок- паучок». Бег поперек бассейна. Упражнение «У кого больше пузырей». Упражнение «Фонтан» на спине. Свободные игры.	2	30

			ногами.			
24		Прямые стрелы	Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания, ознакомить с упражнениями «Стрела», приучать выполнять движения в воде не мешая друг другу.	Бегать в воде, разгребая воду руками. Упражнение «Волны на море». Упражнение «Помоем носик». Игра «Карусель». Окунуться до подбородка. Лежание на груди с помощью тренера. Упражнение «Стрела». Игра «Бегом за мячом».	2	30
25		Спрячемся под воду	Продолжать упражнять детей в умении делать выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде.	Ходить в воде в полуприседе. Скольжение на груди. Упражнение «Медуза». Игра «Медвежонок Умка и рыбка». Погрузиться под воду с головой. Упражнение «Звезда на груди» с опорой. Скольжение на спине с опорой. Игра «Караси и карпы».	2	30
26		Плаваем как рыбки	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не бояться воды.	«Лодочки плывут» Погружаться в воду с головой. «Сделаем дождик». Игры с мячом. Упражнение «Побрызгай себе на лицо». «Найди себе пару». Упражнение «Качели».	2	30
27		Искатели клада	Продолжать упражнять детей в умении делать выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять	Войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Водолазы». «Спрячемся под воду». Игра «Смелые ребята». Окунуться с головой, сделать выдох. «Фонтан» на спине. Упражнение «Водолазы». Игра «Удочка».	2	30

			<p>движения ногами как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде.</p>			
28		Не боимся мы воды	<p>Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не бояться воды.</p>	<p>Ходить в воде, загребая воду руками. Сделать вдох, погрузить лицо в воду. Упражнение «Фонтан» на груди. «Лодочки плывут», «Пускаем пузыри».</p>	2	30
29		В воду с головой	<p>Приучать выполнять движения в воде, закреплять навык погружения в воду с головой, упражнять в выполнении движений руками в воде, приучать действовать в воде уверенно.</p>	<p>Ходить в воде как «Цапля». «Умой личико». Игра «Хоровод», «Веселые ребята».</p>	2	30
30		Попрыгунчик	<p>Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не бояться воды.</p>	<p>Прыжки в воде с продвижением вперед. Упражнение «Фонтан на спине». Погружение под воду с головой. Игра «Маленькие ножки». Бегать в воде по сигналу «Погрузиться в воду». Игра «Карусели».</p>	2	30
31		Путешествие по речке	<p>Приучать выполнять движения в воде, закреплять навык погружения в воду с головой, упражнять в выполнении</p>	<p>Войти в воду, окунуться. Упражнение «Поезд в тоннель». Игра «Сердитая рыбка». Погрузиться под воду с головой</p>	2	30

			движений руками в воде, приучать действовать в воде уверенно.	«Сделаем дождик». Игра «Пузырь».		
32			Ознакомить с навыком погружения под воду с головой с задержкой дыхания, приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки, приучать действовать в воде уверенно.	Бег в воде змейкой за тренером. Упражнение «Фонтан» на груди. Пройди в обруч, с задержкой дыхания. Игра «Карусель». Ходьба в воде «Лошадки». Помоем личико». Упражнение Водолазы».	2	30
33		Водолазы	Закрепить навык погружения под воду с головой с задержкой дыхания, приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки, приучать действовать в воде уверенно.	Бег в воде змейкой за тренером. Упражнение «Фонтан» на груди. Пройди в обруч, с задержкой дыхания. Игра «Карусель». Ходьба в воде «Лошадки». Помоем личико». Упражнение Водолазы».	2	30
34		Найди себе пару	Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде; воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения тренера.	.Выпрыгивать из воды. «Найди себе пару» «Кто дольше продержится под водой?» Игра «Хоровод». Упражнение «Переправа». Упражнение «Поезд в туннель». «Водолазы». Свободные игры	2	30
35		Смелые ребята	Приучать выполнять движения в воде, закреплять навык погружения в воду с головой, упражнять в выполнении движений руками в воде, приучать действовать в воде уверенно.	Войти в воду, окунуться. Упражнение «Поезд в туннель» Поднырнуть в обруч. Игра «Сердитая рыбка». Погрузиться под воду с головой. И «Сделаем дождик». Плавание на кругах. Игра «Пузырь	2	30
36		Поезд в туннель	Продолжать учить открывать глаза в воде; воспитывать	Выпрыгивать из воды. «Найди себе пару» «Кто дольше продержится под водой?» Игра «Хоровод». Упражнение «Переправа». Упражнение «Поезд в	2	30

			уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения тренера.	туннель». «Водолазы». Свободные игры		
37		У кого больше пузырей	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не бояться воды.	Прыжки в воде с продвижением вперед. Упражнение «Фонтан» на спине. Погружение под воду с головой. Игра «Маленькие ножки». Бегать в воде по сигналу «Погрузиться в воду». «Фонтан на груди». Игра «Хоровод».	2	30
Итого:					72	

**Промежуточные результаты освоения задач программы «Радуга».**

№ п\п	<i>Показатели развития</i>
1.	Дети должны выполнять требования предыдущей возрастной группы
2.	Знать правила поведения в бассейне, в душевой, в раздевалке и на воде
3.	Уметь выполнять простейшие комплексы и упражнения на суше
4.	Выполнять выдох в воду 3-4 раза
5.	Делать «звёздочку» на груди и на спине в нарукавниках
6.	Выполнять движения ногами, стоя у бортика, держась за поручень
7.	Опускать лицо в воду с задержкой дыхания

**Средняя группа (дети 4-5 лет)**

**Образовательные задачи программы «Радуга»**

*Образовательная область «Физическая культура»:*

1. Формировать умение правильно выполнять основные движения.
2. Развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий.
3. Способствовать развитию координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.
4. Воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество).
5. Стимулировать естественный процесс развития физических качеств – ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.

*Образовательная область «Здоровье»:*

1. Продолжать развивать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки.
2. Содействовать усвоению элементарных гигиенических знаний и основ здорового образа жизни.
3. Обеспечить возможность удовлетворения биологической потребности ребенка в двигательной активности.

*Образовательная область «Безопасность»:*

1. Формировать представления ребенка о том, сто его здоровье зависит от его действий.
2. Приучать оберегать себя от возможных травм, ушибов, падений, следить за осанкой, оберегать зрение и слух.
3. Знакомить с правилами безопасного поведения на воде.

#### Тематический план

№	Дата	Название темы	Задачи	Методические приемы реализации задач	Кол-во	Кол-во часов (мин)
1		Правила поведения в бассейне. Соблюдение личной гигиены.	Научить детей правильно вести себя в бассейне, соблюдать технику безопасности. Научить детей правильно пользоваться мылом и мочалкой, насухо вытираться полотенцем.	Рассказ инструктора. Показ плакатов по технике безопасности. Объяснение и рассказ мед.сестры о правилах личной гигиены	1	20
2		Весёлая акватория	Упражнять детей в ходьбе по дну бассейна друг за другом и по кругу, держась и не держась за руки. Воспитывать выдержку. Учить раздеваться и правильно складывать одежду.	Разминка на суше. Мытьё под душем. Построение и объяснение задачи. Ходьба в различных напр. Упр.»Остудите чай». Прыжки «Кто выше». Игра «Ладушки». Свободное плавание. Выход из воды.	2	40
3		Диагностика плавательных умений и навыков детей	Выявить уровень плавательных умений и навыков детей	Построение и объяснение задачи. Контрольные нормативы по методике	2	40

				Казаковцевой Т.С.		
4		Ласковая водичка	Продолжать учить детей самост.входить в воду. Ходить, спрятав руки за спину. Воспитывать смелость. Продолжать учить быстро и аккуратно одеваться и раздеваться	Разминка на суше. Мытьё под душем. Построение и объяснение задачи. Упр-ия: «Лошадки», «Остудите чай». Игра «Волны на море». Свободное плавание, выход из воды.	2	40
5		Юные пловцы	Продолжать учить детей входить в воду, окунаться приседая. Ходить на носках. Воспитывать выдержку.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Бег «Кто быстрее». Ходьба на носках «Цапля». Игра «Пузырики». Свободное плавание. Выход из воды.	2	40
6		Водолазы	Продолжать учить детей вбегать в воду, окунаться. Ходить в полуприседе, помогая гребковыми движениями рук. Ходить, наклонив туловище вперёд. Воспитывать смелость. Выдержку, любовь к воде, желание заниматься	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба в полуприседе, бег парами, погружение в воду с выдохом, ходьба на носках «Цапля», игра «Переправа», свободное плавание, выход из воды.	2	40
7		Смелые ребята	Учить детей бегать с высоким подниманием бедра, держа руки на поверхности воды. Совершенствовать движения руками вправо-влево, образуя волны. Закреплять умение погружаться в воду до подбородка. Развивать смелость. Учить быстро готовиться к занятию	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба с наклоном туловища вперед, бег парами «Лошадки». Упр.»Птички моют носики», «Ходьба по тоннелю». Игры «Поймай мяч», «Пузырики». Свободное плавание, выход из воды.	2	40
8		Лодочка с вёслами	Учить бегать высоко поднимая колени, помогая гребковыми	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи.	2	40

			<p>движениями рук. Учить выпрыгивать из воды как можно выше, а приземляться как можно ниже.</p> <p>Воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>Ходьба приставным шагом, бег с работой рук, пускание пузырей в воду, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упр. «Остудим чай», игра «Солнышко и дождик». Свободное плавание, выход из воды.</p>		
9		Крокодилы	<p>Учить детей ходить на руках по дну бассейна вперед и назад.</p> <p>Воспитывать ловкость, смелость.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Построение и объяснение задачи.</p> <p>Ходьба «Цапли», бег парами «Лошадки», ходьба «Крокодилы» вперед и назад, игра «Солнышко и дождик».</p> <p>Выход из воды.</p>	2	40
10		Волны на море	<p>Учить детей делать движения руками вправо-влево, образовывая волны.</p> <p>Продолжать учить погружаться в воду, выпрыгнув из воды как можно выше и опустившись как можно ниже.</p> <p>Воспитывать уверенность.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Построение и объяснение задачи.</p> <p>Ходьба с наклоном туловища вперед, упр.»Волны на море», бег «Кто быстрее», вдох-выдох в воду 4-5 раз, прыжки «Кто выше, кто ниже», прыжки с поворотом «Волчок», игра «Поймай мяч».</p>	2	40
11		Весёлые пузыри	<p>Продолжать учить погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Учить доставать со дна игрушки. Упражнять в правильном вдохе и выдохе. Использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Построение и объяснение задачи.</p> <p>Ходьба приставным шагом, бег с работой рук, опускание лица в воду и пускание пузырей, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упр.»Остудим чай», игра «Кто достанет игрушку со дна».</p> <p>Свободное плавание, выход из воды.</p>	2	40

12		Открой глаза в воде	Учить детей сочетать более сильные движения со слабыми, упражнять в погружении в воду с открытыми глазами (видеть товарища в воде). Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Игр. упр-ия: «На прогулке», «Пошел слабый, сильный дождик». Игра «Спрячемся от дождя», «Посмотри на товарища». Свободное плавание, выход из воды.	2	40
13		Поплавок	Приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить размешивать воду носом. Выполнять упр. »Поплавок», знакомить с правильным выдохом. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба приставным шагом, бег «Кто быстрее». Упражнения «Моем носики», вдох-выдох 4-5 раз. Игра «Весёлые лягушата». Упражнение «Поплавок».	2	40
14		Дружные ребята	Продолжать учить детей выполнять погружение в воду с головой в парах. Закреплять умение делать выдох в воду. Воспитывать организованность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба правым-левым боком, взявшись за руки. Упр. «Лошадки», погружение в воду с головой в парах. Упр. на дыхание «Дружные ребята», игра «Покажи пятки».	2	40
15		Неразлучные друзья	Закреплять умение делать правильный выдох в воду, узнавать игрушки, показанные под водой. Учить открывать глаза в воде, не бояться брызг и не вытирать лицо руками.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Упр. вдох-выдох, ходьба правым-левым боком. Стоя в парах, поочередно погружаться в воду с выдохом. Игра «Коробочка».	2	40
16		Ровные спинки	Учить, держась за игрушку, вытянуть тело, лечь на воду, упражнять в	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба по бассейну,	2	40

			погружении. Воспитывать организованность	загребая воду руками, упр. вдох-выдох, прыжки с погружением в воду. Свободное плавание, выход из воды.		
17		Пройди в обруч	Продолжать учить детей погружаться в воду, задерживать дыхание, пробыть 2-3 секунды под водой. Упражнять в правильном дыхании. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Игровое упр. «Лягушата», упр. вдох- выдох 4-5 раз, упр. «Пройди в обруч». Упр. на дыхание «Чья лодочка быстрее приплывёт».	2	40
18		Задержи дыхание	Продолжать учить задерживать дыхание на 4-5 секунд, двигаясь в туннеле, упражнять в выполнении движений в ускоренном темпе, развивать силу мышц.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба в полуприседе, бег «Кто быстрее», упр. вдох-выдох, ходьба через обруч, катание на досках, на кругах.	2	40
19		Смелый водолаз	Учить детей выполнять упражнения, двигаясь спиной вперед, выполнять упр. на погружение, стоя в круге. Воспитывать уверенность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба, загребая воду руками, бег «Кто быстрее», вдох-выдох в воду 4-5 раз. Упр. «Водолазы», «Поплавок».	2	40
20		Достань игрушку	Продолжать учить детей открывать в воде глаза и доставать нужный предмет. Воспитывать интерес к занятиям	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба в полуприседе. Игра «Достань клад», бег, загребая воду руками, вдох-выдох в воду, игра «Часы»	2	40
21		Медуза	Учить детей ложиться на воду после «поплавок». Упражнять в умении согласовывать свои движения с	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба приставным шагом, упр.»Поплавок» с переходом в	2	40

			движениями товарища. Воспитывать смелость, ловкость.	«Медузу», бег держась за доску, упр. на дыхание «Насос», игра «Невод».		
22		Ровная стрела	Учить детей с помощью игрушек ложиться на воду. Учить садиться на дно без опоры. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Присесть не отрывая ноги от дна 4-5 раз. Упр. «Кто дальше проскользит», игра «Карусель».	2	40
23		Учимся дышать под водой	Продолжать учить детей ложиться, опуская лицо в воду, тренировать в выполнении упражнений на дыхание.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упр. «Насос», вдох-выдох в воду. Игры: «Кто найдет клад», «Кто быстрее к флажку».	2	40
24		Стройные спинки	Продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой. Воспитывать организованность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Бег, загребая воду руками, упр. вдох-выдох в воду, упр. «Кто дальше проскользит» с доской, скольжение без доски. Игры: «Морские звезды», «Лягушата».	2	40
25		Юные моряки	Учить принимать правильное исходное положение головы и туловища, прежде, чем лечь на спину. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Вдох-выдох в воду, бег парами «Лошадки». Упр. «Медуза», «Кто дальше». Работа руками стоя у бортика. Игры: «Стрела», «Покажи пятки».	2	40
26		Работаем ногами в стиле кроль	Разучить движение ногами как при плавании «кролем». Продолжать учить скользить на груди.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Бег, загребая вод руками, упр-ия «Стрела»,	2	40

			Воспитывать уверенность в своих силах.	«Медуза», работать ногами лежа на груди у бортика, упр. «Водолазы».		
27		Лучшие стрелы	Продолжать учить детей активно работать ногами, как при плавании стилем кроль. продолжать учить скользить на груди. Воспитывать уверенность в своих силах.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Бег. загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упр. на дыхание «Пускаем пузыри», работать ногами лежа на груди у бортика, упр. «Стрела», игра «Гидросамолет»	2	40
28		Сильные ноги	Учить детей скользить на спине, груди. Отрабатывать движения ногами. Развивать силу мышц.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Работать ногами, держась руками за бортик. Прыжки с погружением в воду. Упр. «Стрела». Скольжение на спине.	2	40
29		Живые фигуры	Продолжать учить детей скользить на груди и на спине. Упражнять в работе ног.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Упр. «Медуза». Упр. «Стрела» на груди и на спине. Игра «Водолазы». Игры с игрушками.	2	40
30		Быстрые торпеды	Продолжать учить детей правильно работать ногами как при плавании стилем кроль. скользить на груди, на спине. Воспитывать интерес к занятиям, желание научиться плавать.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба, бег, прыжки с гребковыми движениями рук. Упр. «Стрела», «Медуза», «Поплавок». Работа ногами лежа на груди у бортика. Игра «Невод».	2	40
31		Смелые ребята	Продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Бег, загребая воду руками,	2	40

			Воспитывать организованность.	упр. вдох-выдох в воду, упр. «Кто дальше»		
32		Игровое	Закреплять полученные навыки, упражнять в четком и согласованном выполнении упражнений	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Вход в воду прыжком, ходьба по дну парами, прыжки «Кто выше» 10 раз, задержка дыхания под водой. Игры: «Футбол», «Волны на море».	2	40
33		Плавучие стрелы	Разучить движение ногами как при плавании «кролем». Продолжать учить скользить на груди. Воспитывать уверенность в своих силах.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Вход в воду прыжком. Хождение по дну парами левым-правым боком. Прыжки «Кто выше, ниже». Задержка дыхания под водой. Упр-ия «Поплавок», «Медуза», «Стрела».	1	20
34		Волшебная водичка	Продолжать учить детей ложиться, опуская лицо в воду, тренировать в выполнении упражнений на дыхание.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упр. «Насос», вдох-выдох в воду. Игры: «Кто найдет клад», «Кто быстрее к флажку».	2	40
35		Дружные ребята	Учить принимать правильное исходное положение головы и туловища, прежде, чем лечь на спину. Воспитывать смелость	Построение и объяснение задачи. Контрольные нормативы по методике Казаковцевой Т.С.	2	40
36		Диагностика плавательных навыков и умений детей	Выявить уровень плавательных навыков и умений детей	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Вдох-выдох в воду, бег парами «Лошадки». Упр. «Медуза», «Кто дальше». Работа руками стоя у бортика.	2	40

				Игры: «Стрела», «Покажи пятки».		
37		Игровое	Разучить движение ногами как при плавании «кролем». Продолжать учить скользить на груди. Воспитывать уверенность в своих силах.  Закреплять умение задерживать дыхание. Выполнять упражнения. Прилагая усилия и чувствуя сопротивление воды. Развивать силу.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Бег, загребая вод руками, упр-ия «Стрела», «Медуза», работать ногами лежа на груди у бортика, упр. «Водолазы».	2	40
Итого:					72	

**Промежуточные результаты освоения задач программы «Радуга».**

№ п\п	<i>Показатели развития</i>
1.	Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы
2.	Знать правила поведения в бассейне (во всех помещениях)
3.	Знать свойства воды
4.	Делать выдох в воду 3 раза
5.	Задерживать дыхание на 3 секунды
6.	Делать «звёздочку» лёжа на груди и на спине
7.	Выполнять прыжки с бортика
8.	Плывать на груди и на спине с доской
9.	Работать ногами в стиле кроль, лёжа у бортика на груди и на спине

**Старшая группа (дети 5-6 лет)**

## Образовательные задачи программы «Радуга»

*Образовательная область л «Физическая культура»:*

1. Формировать интерес к физической культуре.
2. Содействовать постепенному освоению техники движений, формировать представления о разнообразных способах их выполнения.
3. Целенаправленно развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость).
4. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие).
5. Учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной).
6. Учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

*Образовательная область «Здоровье»:*

1. Развивать умение регулировать свое поведение в соответствии с нормами и правилами.
2. Формировать и закреплять полезные навыки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни.
3. Содействовать самостоятельному и осознанному выполнению правил личной гигиены.

*Образовательная область «Безопасность»:*

1. Знакомить с доступными способами укрепления здоровья.
2. Учить соблюдать меры безопасности в быту, с электрическими приборами, оборудованием.

### Тематический план

№	Дата	Название темы	Задачи	Методические приемы реализации задач	Кол-во	Кол-во часов (мин)
1		Правила поведения в бассейне. Соблюдение личной гигиены.	Научить детей правильно вести себя в бассейне, соблюдать технику безопасности. Научить детей правильно пользоваться мылом и мочалкой, насухо вытираться полотенцем.	Рассказ инструктора. Показ плакатов по технике безопасности. Объяснение и рассказ мед.сестры о правилах личной гигиены.	1	25
2		Родная стихия	Учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Продолжать учить прыжкам с	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Работа ногами как при плавании сп. кроль. Упр-ия «Водолазы», «Кто выше», ходьба приставным шагом,	2	50

			погружением в воду. Воспитывать смелость.	игра «Смелые ребята».		
3		Диагностика плавательных навыков детей	Выявить уровень плавательной подготовленности детей в воде.	Построение и объяснение задачи. Контрольные нормативы по методике Казаковцевой Т.С.	2	50
4		Волшебная водичка	Продолжать учить детей выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза». Обучать умению ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. Продолжать обучать скольжению. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Работать ногами в стиле кроль. упр.»Поплавок», «Медуза». Игра «Поезд в тоннель», бег «Кто быстрее», игра «Коробочка».	2	50
5		Чья стрела лучше	Учить детей лежать в воде лицом вниз, вверх. Закреплять умение скользить 2-3 шага без помощи доски. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Прыжки «Зайки на лужайке», погруж. в воду «Покажи пятки», упр. «Насос», «Стрела». Игра «Плавучие стрелы».	2	50
6		Мы весёлые ребята	Продолжать учить детей выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом кроль. Закрепить умение делать полный выдох в воду, выполнять скольжение в упражнении «Стрела». Воспитывать дисциплинированность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба с работой рук, работа ногами в стиле кроль, игра «Достань предмет со дна», вдох-выдох в воду, скольжение «Стрела», игра «Футбол на воде».	2	50
7		Стройные спинки	Продолжать учить детей скользить по поверхности воды на груди и на спине.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Скольжение поперек	2	50

			Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. Продолжать учить ходить в положении полуприседа с наклоном вперед и работой руками, как при плавании способом кроль на груди. Воспитывать смелость.	бассейна, ходьба с наклоном и работой рук, вдох-выдох с поворотом головы, упр. «Поплавок», «Медуза», скольжение на спине, игра «Водолазы».		
8		Медузы	Продолжать учить скользить на спине, закреплять умение выполнять движение, согласовывая свои действия с действиями товарищей.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Бег парами поперек бас., игра «Море волнуется», упр-ия «Поплавок», «Медуза», скольжения на спине и на груди, вдох-выдох в воду, игра «Достань клад».	2	50
9		Контрольное	Проверка и закрепление полученных навыков	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Упр-ия «Поплавок», «Медуза», вдох-выдох в воду, скольжение на груди и на спине.	1	25
10		Дружные ребята	Учить детей ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением. Закрепить правило: не толкать плавающих в воде товарищей. Воспитывать дисциплинированность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, ходьба в положении полуприседа, упр. «Медуза», бег «Кто быстрее», вдох-выдох в воду, скольжение с доской, игра «Поезд в тоннель».	2	50
11		Прямые стрелы	Продолжать учить действовать согласованно. Формировать умение играть под музыку.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, игра «Покажи пятки», вдох-выдох в воду, скольжение с	2	50

				доской и без доски.		
12		Плавучие стрелы	Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов, упражнять в скольжении. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий.	2	50
13		Контрольное	Проверка и закрепление полученных навыков.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Скольжение на груди и на спине, дыхание с поворотом головы на вытянутых руках.	1	25
14		Сильные руки	Закреплять умение выполнять упражнение с продвижением вперед, учить свободно ориентироваться в пространстве.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба лицом и спиной вперед, игра «Водолазы», скольжение на спине и на груди, игра «Буксир».	2	50
15		Винт	Выучить с детьми упражнение «Винт». Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды. Развивать силу.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба боком, спиной вперед, упр.»Насос», «Поплавок», «Медуза», «Стрела», скольжение на груди и на спине, упр. «Винт», вдох-выдох с поворотом головы, игра «Передай мяч»	2	50
16		Морские звёздочки	Учить детей выполнять упражнения под музыку. Закреплять умение выполнять упражнение «Винт». Развивать силу.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, работа прямыми ногами в стиле кроль, упр. «Винт», вдох-выдох с поворотом головы, игра «Морские звёзды».	2	50
17		Юные пловцы	Учить детей выполнять упражнения, согласовывая свои	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба с изменением темпа,	2	50

			действия с действиями товарищей. Закреплять навык свободно ориентироваться в воде.	игра «Море волнуется», упр-ия «Поплавок», «Медуза», «Стрела», вдох-выдох в воду, упр. «Винт», игра «Достань клад».		
18		Дельфины	Учить детей нырять в обруч. Упражнять в скольжении и погружении. Выполнять правила поведения на воде.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, ходьба с гребковыми движ. рук, игра «Водолазы», работа ногами у бортика, скольжение на груди и на спине, ныряние в обруч «Дельфин», игра «Плавучие стрелы».	2	50
19		Учимся дышать	Продолжать учить выполнять гребковые движения руками. Выполнять скольжение из любого исходного положения. Воспитывать организованность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, игра «Водолазы», упр. «Поплавок», «Медуза», скольж. на груди и на спине, нырни в обруч «Дельфин», вдох-выдох с поворотом головы, игра «Качели».	2	50
20		Весёлые лягушата	Продолжать учить выполнять гребковые движения руками. Выполнять скольжение из любого исходного положения. Воспитывать организованность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, работа ногами у бортика, скольж. на груди с работой рук, скольж. на спине с работой рук, игры по желанию детей.	2	50
21		Контрольное	Проверка и закрепление полученных навыков.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Работа ног, скольжение на груди и на спине, выдохи в воду.	1	25
22		Скольжение с выдохом в воду	Выполнять скольжение на груди с выдохом в воду. Воспитывать настойчивость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, ходьба в парах. Работа ногами в	2	50

				стиле кроль, скольжение на груди и на спине, игра «Удочка»		
23		Смелые дельфины	Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох-выдох с поворотом головы, упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, ходьба наклонившись вперед и работая руками, работа прямыми ногами в стиле кроль, вдох-выдох в воду, игра «Смелые дельфины», скольжение на груди с выдохом в воду, скольжение на спине.	2	50
24		Лодочка с вёслами	Учить детей выполнять гребковые движения, двигаясь вперед спиной. Закрепить умение ритмично дышать.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, ходьба лицом и спиной вперед, игра «Пузыри», упр-ия «Поплавок», «Медуза», скольж. на груди и на спине, игра «Буксир».	2	50
25		Скольжение на груди и на спине	Совершенствовать умение скользить на груди с различным положением рук. Закреплять умение делать выдох в воду, как при плавании способом кроль. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, упр-ия «Поплавок», «Стрела» на груди и на спине, работа ногами в стиле кроль, вдох-выдох с поворотом головы, игра «Плавучие стрелы».	2	50
26		Умелые ноги	Обучить детей скользить по поверхности с вращением. Закреплять умение скользить на груди с помощью доски, опуская лицо в воду и работая ногами. воспитывать решительность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Работа ногами у бортика, скольжение с доской с работой ног, лицо опущено в воду, упр. «Винт», игра «Поезд в тоннель».	2	50
27		Живые звёздочки	Продолжать учить детей скольжению	Разминка на суше. Построение и объяснение	2	50

			на груди и на спине. Совершенствовать навык погружения под воду с выдохом. Воспитывать смелость.	задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, бег, загребая воду руками, «Медуза» на груди и на спине, вдох-выдох в воду, «Стрела» с работой ног, игра «Передай предмет под водой».		
28		Циркачи и акробаты	Обучать детей ходьбе по бассейну в наклонном положении с работой рук, лицо опущено в воду. Закреплять умение скользить на груди и на спине. Воспитывать настойчивость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, работа ногами в стиле кроль, ходьба в наклонном положении с работой рук, «Стрела» с работой ног, игра «Покажи пятки», игра «Дружные дельфины».	2	50
29		Подводный вулкан	Обучать детей ходьбе по бассейну в наклонном положении с работой рук, лицо опущено в воду. Закреплять умение скользить на груди и на спине. Воспитывать настойчивость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, игра «Буксир», упр. на дых. «Насос», скольжение с доской с работой ног, игра-эстафета.	2	50
30		Контрольное	Проверка и закрепление полученных навыков.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Скольжение с выдохом, работа ногами в скольжении, погружение под воду с головой.	1	25
31		Выполни фигуру	Продолжать обучать скользить по поверхности воды с вращением тела, совершенствовать умение лежать на воде на груди и на спине. Учить детей всплывать и удерживаться на воде в вертикальном	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. «Медуза» на груди и на спине, «Стрела» на груди и на спине, ходьба работая руками лицом и спиной вперед, скольжение с доской с работой ног, игра «Кто дольше простоит, оторвав ноги от дна».	2	50

			положении. Воспитывать смелость.			
32		Плаваем на спине	Обучать скольжению с доской в руках на груди, на спине, работая ногами. Совершенствовать умение скользить с вращением тела.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Упр. «Торпеда» с работой ног, игра «Достань клад», бег «Кто быстрее», упр. на дыхание «Фонтан», игра «Винт».	2	50
33		Юные пловцы	Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох-выдох с поворотом головы, упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, ходьба наклонившись вперед и работая руками, работа прямыми ногами в стиле кроль, вдох-выдох в воду, игра «Смелые дельфины», скольжение на груди с выдохом в воду, скольжение на спине.	2	50
34		Быстрые стрелы	Продолжать обучать скользить по поверхности воды с вращением тела, совершенствовать умение лежать на воде на груди и на спине. Учить детей всплывать и удерживаться на воде в вертикальном положении. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. «Медуза» на груди и на спине, «Стрела» на груди и на спине, ходьба работая руками лицом и спиной вперёд, скольжение с доской с работой ног, игра «Кто дольше простоит, оторвав ноги от дна».	2	50
35		Ровная спинка	Продолжать учить детей скольжению на груди и на спине. Совершенствовать навык погружения под воду с выдохом. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, бег, загребая воду руками, «Медуза» на груди и на спине, вдох-выдох в воду, «Стрела» с работой ног,	1	25

				игра «Передай предмет под водой».		
36		Скольжение на груди и на спине	Обучать скольжению с доской в руках на груди, на спине, работая ногами. Совершенствовать умение скользить с вращением тела. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Упр. «Торпеда», игра «Достань клад», упр.«Винт», игра «Ноги от дна».	2	50
37		Волчок	Закреплять скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами. Совершенствовать умение скользить с вращением тела. Воспитывать смелость.		2	50
38		Диагностика плавательных умений детей.	Выявить уровень плавательных навыков и умений детей в воде.	Построение и объяснение задачи. Контрольные нормативы по методике Казаковцевой Т.С.	2	50
39		Итоговое	Обучать детей прыжкам в воду с погружением и продвижением вперед. Закрепить умение ходить в наклонном положении с опущенным в воду лицом. Воспитывать решительность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вдох-выдох в воду, прыжки с погружением в воду и с продвижением вперед, ходьба в наклонном положении, свободное плавание.	2	50
					72	

**Промежуточные результаты освоения задач программы «Радуга».**

№ п\п	<i>Показатели развития</i>
-------	----------------------------

1.	Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы
2.	Знать правила поведения в воде и на суше
3.	Знать названия способов плавания
4.	Знать значение прикладного и оздоровительного плавания
5.	Выполнять скольжение в различных положениях 3- 3,5 метров
6.	Делать выдох в воду 4 раза
7.	Задерживать дыхание на 3,5 - 4 секунды
8.	Плывать на груди и на спине с доской и без неё
9.	Оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях плаванием

### Подготовительная группа (дети 6-7 лет)

#### Образовательные задачи программы «Радуга»:

*Образовательная область «Физическая культура»:*

1. Совершенствовать технику выполнения движений.
2. Формировать умения осознанно использовать приобретенные двигательные навыки в различных условиях.
3. Продолжать целенаправленно развивать физические качества.
4. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
5. Поддерживать стремление к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

*Образовательная область «Здоровье»:*

1. Учить проявлять доброжелательность, эмоциональную отзывчивость в обращении со сверстниками и взрослыми.
2. Формировать адаптивное поведение в коллективе.
3. Совершенствовать гигиенические навыки и знаний.
4. Содействовать расширению знаний и представлений о здоровом образе жизни.

*Образовательная область «Безопасность»:*

1. Формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни.
2. Учить нормам безопасного поведения, знакомить с тем, как себя вести в сложных ситуациях.

#### Тематический план

№	Дата	Название темы	Задачи	Методические приемы реализации задач	Кол-во	Кол-во часов (мин)
1		Правила поведения в бассейне. Соблюдение	Научить детей правильно вести себя в бассейне, соблюдать технику	Рассказ инструктора. Показ плакатов по технике безопасности. Объяснение и рассказ	1	30

		личной гигиены.	безопасности. Научить детей правильно пользоваться мылом и мочалкой, насухо вытираться полотенцем.	мед.сестры о правилах личной гигиены		
2		Голубая колыбель	Закрепить полученные навыки, обращать внимание на чёткое, согласованное выполнение упражнений.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Хождение по дну друг за другом, парами, прыжки «Кто выше», задержка дыхания под водой, игра в футбол, стоя в кругу, упр. «Морские звёзды»	2	60
3		Диагностика плавательных навыков детей	Выявить уровень плавательной подготовленности детей в воде.	Построение и объяснение задачи. Контрольные нормативы по методике Казаковцевой Т.С.	2	60
4		В гостях у ласковой водички	Закрепить полученные навыки, обращать внимание на чёткое, согласованное выполнение упражнений.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба помогая себе руками, упр. на дыхание, упр. «Поплавок», игра «Покажи пятки», упр. «Насос», игра «Футбол», работа прямыми ногами лежа у бортика, игра «Буксир».	2	60
5		Дышим в стиле кроль	Учить детей задерживать дыхание до 5. упражнять в скольжении на груди. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, погружение в воду «Покажи пятки», бег «Кто быстрее», игра «Сосчитай пальцы» (под водой), упр. «Стрела», «Поплавок», «Медуза», упр. на дыхание «Насос»,	2	60

				игра –эстафета.		
6		Контрольное	Проверка и закрепление полученных навыков	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Упр-ия «Поплавок», «Стрела», «Медуза», задержка дыхания под водой, работа ногами лёжа у бортика, лицо в воде.	1	30
7		Лучшая стрела	Учить входить в воду спадом с колен. Продолжать учить детей скользить на груди и на спине. Закреплять умение выполнять упр.»Поплавок», «Медуза». Учить правильному вдоху и выдоху. Воспитывать внимание.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба с изменением направления, игра «Покажи пятки», «Стрела» на спине и на груди, бег «Кто быстрее», вдох-выдох в воду 6-8 раз, упр. «Поплавок», «Медуза», игра «Достань клад».	2	60
8		Водолазы	Учить делать несколько глубоких вдохов и выдохов, затем – вдох и глубокое погружение с длительным выдохом. Обращать внимание на качество выполнения упражнений. Воспитывать дисциплинированность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Бег парами поперёк бассейна, опустить лицо в воду и пускать пузыри, упр. «Поплавок», «Медуза», игра «Водолазы», скольжение на спине 5-6 раз, игра «Буксир».	2	60

9		Ровная спинка	Закреплять умение лежать на спине, вытянув тело. При нырянии открывать глаза в воде. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, игра «Покажи пятки», упр. «Поплавок», «Медуза», скольжение на спине и на груди, упр. на дыхание «Насос», игра «Достань клад», «Винт»	2	60
10		Скольжение на спине	Учить детей правильно скользить на спине. Закреплять умение выполнять движения, согласуя свои действия с действиями товарищей. Воспитывать уважение к товарищам.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, бег с изменением направления, упр. «Медуза», «Поплавок», бег «Кто быстрее», упр. на дых. «Насос», скольжение на груди, на спине, игра «Водолазы».	2	60
11		Юные пловцы	Учить ходить в воде в положении полуприседа, с полным погружением. Закреплять правило: не толкать плавающих в воде. Воспитывать дисциплинированность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба в положении полуприседа, лицо опущено в воду, упр. «Медуза», бег «Кто быстрее», вдох-выдох 6-8 раз, скольжение с доской, игра «Поезд в тоннель», скольжение на спине, упр. «Винт».	2	60

12		Дружные ребята	Продолжать учить действовать согласованно. Формировать умение действовать под музыку.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, бег, помогая себе руками, игра «Покажи пятки», скольжение с доской, скольжение без доски на груди, на спине, игра «Морские звёзды».	2	60
13		Плавучие стрелы	Учить детей скользить на груди, руки вверх. Продолжать упражнять в нырянии с доставанием предметов. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Игра «Покажи пятки», бег парами «Чья пара быстрее», вдох-выдох в воду 6-8 раз, игра «Плавучие стрелы», скольжение на спине, игра «Достань со дна».	2	60
14		Родная стихия	Разучить с детьми кувырок без опоры о дно. Продолжать учить скользить, руки вверх. Воспитывать организованность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, бег помогая себе руками, работа ногами лежа у бортика, разучить кувырок, скольжение (руки вверх), вдох-выдох в воду 6-8 раз, игра «Лягушка».	2	60
15		Морские звёздочки	Продолжать учить детей скользить из положения руки в стороны. Повторить кувырок. Закреплять навык свободного ориентирования в воде.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба в положении полуприседа, руки вперёд, работа ногами у бортика, вдох-выдох в воду 6-8 раз, скольжение на груди с разным положением рук, скольжение на спине с разным положением рук,	2	60

				повторить кувырок, игры «Морские звёзды», «Щука».		
16		Скольжение с доской	Продолжать учить действовать согласованно, формировать умение играть под музыку.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, бег помогая себе руками, игра «Покажи пятки», скольжение с доской на груди и на спине, игра «Морские звёзды»	2	60
17		Утки-нырки	Закреплять умение выполнять упражнение с продвижением вперед. Учить свободно ориентироваться в пространстве.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Игра «Покажи пятки», бег парами «Чья пара быстрее», вдох-выдох в воду 6-8 раз, игра «Плавающие стрелы», скольжение на спине, игры с надувными игрушками.	2	60
18		Достань клад	Учить детей доставать со дна предметы. Упражнять в скольжении. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Вход в воду прыжком, игра «Сядь на дно», игра «Водолазы», скольжение на груди и на спине с доской, игра «Буксир».	2	60
19		Поплавок с кувырком	Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов. Закрепить умение кувыраться в воде без опоры о дно. Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба боком, спиной, лицом вперед, упр.: «Насос», «Поплавок» с кувырком, «Медуза», скольжение на груди и на спине, вдох-выдох в воду 6-8 раз, игра «Найди клад»	2	60

			воды, развивать силу.			
20		На голубых дорожках	Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди и на спине), свободно ориентироваться в воде, упражнять в дыхании.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба с изменением направления «Лабиринт», игра «Море волнуется», упр. на дыхание, работа ногами у бортика, игра «Найди клад».	2	60
21		Работаем ногами в стиле кроль	Учить детей выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль, с подвижной опорой. Закреплять навык свободного ориентирования в воде.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба, работая руками как при плавании способом кроль, работа ногами лёжа у бортика, упр. на дыхание с поворотом головы, скольжение на груди с доской с работой ног, игра «Винт».	2	60
22		Плывём кролем на груди	Учить детей согласовывать дыхание с работой рук стоя у бортика, упражнять в работе ног, как при плавании способом кроль, с подвижной опорой. Закрепить навык свободного ориентирования в воде.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба в полуприседе с наклоном туловища вперёд работая руками, вдох-выдох в воду стоя у бортика с работой рук, плавание на груди с доской в руках, игра «Морские звёзды».	2	60
23		Лодочка с вёслами	Учить выполнять гребковые движения руками попеременно. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Игра «Водолазы», упр-ия «Поплавок», «Медуза», скольжение на груди с работой ног («Торпеда»). Скольжение на груди с работой рук, упр. на дых. у бортика с работой рук, скольжение на спине с	2	60

				работой рук, игры «Кто быстрее», «Морской бой».		
24		Лучшая торпеда	Продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого исходного положения. Воспитывать организованность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Игра «Водолазы», упр. «Поплавок», «Медуза», скольжение на груди с работой ног «Торпеда», скольжение на груди с работой рук, скольжение на спине с работой рук, игра «Торпеда».	2	60
25		Сильные ноги	Продолжать учить детей скольжению на груди с работой ног. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения. Воспитывать настойчивость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба в парах с изменением направления, работа прямыми ногами у бортика, упр. «Торпеда», вдох-выдох у бортика с работой рук, скольжение на спине с работой рук, игры: «Удочка», «Охотники и утки»	2	60
26		Смелые дельфины	Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох-выдох с поворотом головы. Упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба поперек бассейна в наклонном положении с работой рук, работа ногами у бортика на груди и на спине в сочетании с дыханием, игра «Смелые дельфины», упр. «Торпеда», скольжение на спине с работой ног.	2	60
27		Морское царство	Обучать детей ходьбе по бассейну в наклонном положении с работой рук, лицо опущено в воду.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба вперед лицом, спиной, помогая себе руками.	2	60

			Закреплять умение скользить на груди и на спине. Воспитывать настойчивость.	Игра «Пузыри», упр-ия «Поплавок», «Кувырок», «Медуза», игра «Буксир», скольжение с работой ног и одной руки (в другой доска) в сочетании с дыханием, игра-эстафета.		
28		Упражнение «Винт»	Учить детей делать повороты со спины на живот и наоборот, задерживая тело в воде, пока хватает дыхания. Выполнять движения в воде с открытыми глазами. Воспитывать упорство.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Бег, помогая себе руками, работа ногами у бортика в сочетании с дыханием, упр-ия «Стрела», «Торпеда», «Винт», игра «Передай предмет под водой»	2	60
29		Игровое	Тренировать в выполнении упражнений на скольжение и дыхание. Воспитывать выносливость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, игра «Поезд в тоннель», упр-ия «Поплавок», «Медуза», скольжение на груди и спине с работой ног, игра-эстафета.	2	60
30		Весёлые превращения	Закреплять умение выполнять движения под водой с открытыми глазами. Тренировать в скольжении на спине и на груди. Развивать выносливость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Упр. «Торпеда» с доской, игра «Достань клад». Держась за доску, работать руками и ногами, скольжение на груди с работой рук, скольжение на спине руки вверху, игра «Спасатели».	2	60
31		Плывём на груди способом кроль	Продолжать закреплять умение свободно переворачиваться в воде, делать	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба в наклонном положении,	2	60

			гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, в игре воспитывать ловкость.	работая руками, голова опущена в воду, игра «Винт», «Торпеда» на груди и на спине, вдох-выдох в воду с поворотом головы, скольжение на груди и на спине с работой рук, игра «Передай мяч»		
32		Морские звёзды	Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох-выдох с поворотом головы. Упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба в парах с изменением направления, работа прямыми ногами у бортика, упр. «Торпеда», вдох-выдох у бортика с работой рук, скольжение на спине с работой рук, игры: «Удочка», «Охотники и утки»	2	60
33		Юные пловцы	Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох-выдох с поворотом головы. Упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба поперек бассейна в наклонном положении с работой рук, работа ногами у бортика на груди и на спине в сочетании с дыханием, игра «Смелые дельфины», упр. «Торпеда», скольжение на спине с работой ног.	2	60
34		Водолазы	Закреплять умение выполнять движения под водой с открытыми глазами. Тренировать в скольжении на спине и на груди. Развивать выносливость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Упр. «Торпеда» с доской, игра «Достань клад». Держась за доску, работать руками и ногами, скольжение на груди с работой рук, скольжение на спине руки вверх, игра «Спасатели».	2	60

35		Плываем на спине способом кроль	Продолжать закреплять умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, в игре воспитывать ловкость	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба в наклонном положении, работая руками, голова опущена в воду, игра «Винт», «Топеда» на груди и на спине, вдох-выдох в воду с поворотом головы, скольжение на груди и на спине с работой рук, игра «Передай мяч»	2	60
36		Диагностика плавательных умений детей	Выявить уровень плавательной подготовленности детей в воде.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Контрольные нормативы по методике Казаковцевой Т.С.	2	60
37		Закрепление полученных навыков	Учить выполнять знакомые движения в ускоренном темпе. Воспитывать силу и выносливость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упр-ий. Ходьба по дну, загребая воду руками, вдох-выдох в воду с поворотом головы, скольжение на груди и на спине, плавание с доской, работая руками и ногами. «Торпеда» на груди и на спине, игра «Пятнашки с поплавком».	2	60
Итого:					72	

### Итоговые результаты освоения задач программы «Радуга».

№ п\п	Показатели развития
1.	Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы
2.	Знать правила безопасного поведения на воде
3.	Совершенствовать дыхание с поворотом головы
4.	Задерживать дыхание на 3,5-4 секунды
5.	Проплыть способом кроль на груди и на спине 5- 5,50 метров
6.	Уметь плавать в ластах
7.	Уметь делать спад с бортика
8.	Делать выдох в воду 6-7 раз
9.	Знать способы плавания «Брасс» и «Дельфин»
10.	Уметь оказать помощь тонущему в воде

### Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

#### Пояснительная записка

Показатели предложены кандидатом педагогических наук Т.Казаковцевой.

**Цель мониторинга:** формирование целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию.

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его **задачи:**

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
- Методика оценки плавательных умений детей Т.Казаковцевой, КПП.

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.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

### Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Высокий</b>	3,1 сек	3,0 сек	3 раза	3 раза
<b>Средний</b>	2,1 сек	2,0 сек	2 раза	2 раза
<b>Низкий</b>	1,1 сек	1,0 сек	1 раза	1 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:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний- редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

### Умение лежать на груди.

	Мальчики	девочки
<b>Высокий</b>	4,0 сек самот-но	3,5 сек самот-но
<b>Средний</b>	3,0 сек с опорой	2,5 сек с опорой
<b>Низкий</b>	1,0 сек с опорой	1,0 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:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

### Скольжение на груди с опорой.

	мальчики	девочки
<b>Высокий</b>	2,50 метра	2,00 метра
<b>Средний</b>	2,00 метра	1,50 метра
<b>Низкий</b>	1,50 метра	1,00 метра

**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.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.

#### Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Высокий</b>	4,0 сек	3,5 сек	4 раз	4 раз
<b>Средний</b>	3,0 сек	2,5 сек	3 раз	3 раза
<b>Низкий</b>	2,0 сек	2,0 сек	2 раза	2 раза

**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:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

### Лежание на груди и на спине

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	5,0 сек	4,5 сек
<b>Средний</b>	4,0 сек	3,5 сек
<b>Низкий</b>	3,0 сек	3,0 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:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

### Скольжение на груди.

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	3,00 метра	3,00 метра
<b>Средний</b>	2,50 метра	2,50 метра
<b>Низкий</b>	2,00 метра	2,00 метра

### Скольжение на спине.

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	2,20 метра	2,00 метра
<b>Средний</b>	2,00 метра	1,50 метра
<b>Низкий</b>	1,50 метра	1,00 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:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

#### Скольжение на груди с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	3,50 метра	3,00 метра
<b>Средний</b>	3,00 метра	2,50 метра
<b>Низкий</b>	2,50 метра	2,00 метра

#### Скольжение на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	3,00 метра	2,50 метра
<b>Средний</b>	2,50 метра	2,00 метра
<b>Низкий</b>	2,00 метра	1,50 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:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

#### Скольжение на груди с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	4,00 метров	3,50 метров

<b>Средний</b>	3,50 метров	3,00 метров
<b>Низкий</b>	3,00 метров	2,50 метра

**Скольжение на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.**

	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	3,00 метров	2,50 метров
<b>Средний</b>	2,50 метров	2,00 метров
<b>Низкий</b>	2,00 метров	1,50 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.

Оценка уровней:

- Высокий - 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)
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.**

**Вдох и выдох в воду.**

	<b>Длительность выдоха</b>		<b>Количество вдохов и выдохов</b>	
	<b>мальчики</b>	<b>Девочки</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
<b>Средний</b>	3,0 сек	2,5 сек	6 раз	5 раз
<b>Низкий</b>	2,0 сек	2,0 сек	4 раз	3 раза

**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:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

### Скольжение на груди.

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	3,50 метра	3,50 метра
<b>Средний</b>	3,00 метра	3,00 метра
<b>Низкий</b>	2,50 метра	2,50 метра

### Скольжение на спине.

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	3,00 метра	3,00 метра
<b>Средний</b>	2,50 метра	2,50 метра
<b>Низкий</b>	2,00 метра	2,00 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:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

### Скольжение на груди с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	4,00 метров	4,00 метров
<b>Средний</b>	3,50 метров	3,50 метра
<b>Низкий</b>	3,00 метра	3,00 метра

### Скольжение на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	3,50 метров	3,00 метров
<b>Средний</b>	3,00 метров	2,50 метра
<b>Низкий</b>	2,50 метра	2,00 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:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

### Плавание способом «Кроль» на груди.

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	5,50 метров	5,00 метров
<b>Средний</b>	5,00 метров	4,50 метров
<b>Низкий</b>	4,50 метров	4,00 метров

### Плавание способом «Кроль» на спине.

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	4,00 метров	3,50 метров
<b>Средний</b>	3,50 метров	3,00 метров
<b>Низкий</b>	3,00 метров	2,50 метров

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

Оценка уровней:

- Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.
- Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
- Низкий – 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.

Критерии эффективности	Показатели промежуточных результатов	Примечание	Методы оценивания
Количество воспитанников усвоивших основные способы умственных действий, развития разных видов деятельности, наличие знаний и умений по направлению примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Радуга», физические качества ребенка	1. Заполнение Листов оценки промежуточных и итоговых результатов освоения программы. (уровни усвоения детьми навыков и умений по тому или иному разделу (V – достаточный, ? – близкий к достаточному, P – недостаточный).	1. Планирование индивидуальной работы с учетом зоны ближайшего развития каждого ребенка (маршрут индивидуального развития ребенка)	Наблюдения, итоговые занятия

### Раздел 3. Интегративные показатели развития детей раннего и дошкольного возраста

#### Младший возраст

Ходьба, бег в воде глубиной по колено, по пояс, по грудь; ходьба и бег по дну бассейна друг за другом, парами, держась и не держась за руки; передвижение по дну на руках (ноги выпрямлены) вперед, вправо, влево; выпрыгивание из воды, приседание, падение в воду, погружение в воду с головой; опускание лица. Головы; открывание глаз в воде; поднимание предметов со дна; вдох-выдох в воду.

#### Старший возраст

Самостоятельное вхождение в воду. Всплывание, лежание на поверхности воды, совершая постепенный выдох в воду. Скольжение :на груди и на спине, переворачиваясь с груди на спину и наоборот; на груди с выдохом в воду; на спине, чередуя вдох и выдох; с движениями ногами, руками (с доской, без доски, в ластах). Плавание на груди и на спине, сочетая движения рук, ног и дыхания. Выполнение гигиенических требований при посещении бассейна, соблюдение правил поведения на воде.

## **Раздел 4. Средства обучения**

1. Аудиовизуальные средства (музыкальный центр), информационные ресурсы (DVD-диски и др.).
2. Учебно-наглядные пособия (схемы, модели, картины, иллюстрации, макеты).
3. Оборудование: демонстрационный и раздаточный материал.
4. Дидактические, настольно-печатные игры.

### **2.2. Региональный компонент. Особенности осуществления образовательной процесса детей дошкольного возраста 3-7 лет (климатические, национально-культурные и др.)**

#### **Климатические особенности региона**

В рабочей программе учитываются специфические климатические особенности региона, к которому относится город Нижневартовск - Ханты-Мансийский автономный округ - Югра. Климатические условия влияют не только на состояние здоровья, но и способствует созданию иной модели, образа жизни с собственным ритмом, привычками и особенностями. Эти особенности необходимо учитывать при организации жизни детей.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период когда закладывается фундамент его здоровья, физического и психического развития. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Известно, что современные дети, особенно проживающие в суровых условиях Севера, в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, что приводит к серьезным функциональным нарушениям различных органов и систем организма.

Климатические условия влияют не только на состояние здоровья, но и способствует созданию иной модели, образа жизни с собственным ритмом, привычками и особенностями. Эти особенности необходимо учитывать при организации жизни детей в ДОУ.

Прежде всего, к ним относятся: трудности двойной адаптации (к климатическим особенностям региона после отпуска и к условиям детского сада одновременно); негативное влияние природных факторов на организм ребенка; существенное снижение общей работоспособности в критические периоды года (активированные дни, низкая температура воздуха - 40С<sup>0</sup> и более); короткий день, нехватка кислорода; длительное пребывание в закрытом помещении и непродолжительные прогулки на воздухе.

При организации жизни детей в группе, кроме основных принципов построения режима учитываются особенности конкретного сезонного периода года и их влияние на: состояние и функционирование органов и систем организма ребенка; уровень общей работоспособности. В зависимости от погодных условий разработан график прогулок с учетом температурного режима.

Учитываются возрастные и гигиенические регламенты непосредственной образовательной деятельности (длительность, количество, нагрузка, чередование разных видов деятельности); во время проведения непосредственной образовательной деятельности проводятся физкультминутки, динамические паузы; непосредственно образовательная деятельность проводится в игровой, непринужденной обстановке, с временным пребыванием на занятии по желанию ребенка; во взаимоотношениях с детьми осуществляется индивидуальный подход, исходя из интересов и способностей детей; большое внимание уделяется эмоциональному комфорту (создаются ситуации успешности на занятиях); учитывается гендерное воспитание детей, используются игровые нетрадиционные методы,

обеспечивающие гигиену нервной системы, психологическое, физическое, нравственное здоровье.

Расширяя кругозор детей, им дается возможность самостоятельной организации разнообразной деятельности: знакомство с экологическими представлениями, овладение способами познавательной деятельности, проявление гуманного отношения к объектам природы, изучение краеведения, формирование представления о мире, красоте окружающей природы родного края.

В ДОУ используются комплексы мероприятий, обеспечивающие полноценное развитие детей, с учетом преодоления деприваций во время организации обучающего процесса: используются комплексы мероприятий, обеспечивающих полноценное развитие детей: рационально организуется учебно-воспитательный процесс, учитываются возрастные и гигиенические регламенты непосредственной образовательной деятельности (длительность, количество, нагрузка, чередование разных видов деятельности); систематически проводятся физкультминутки, динамические паузы; непосредственно образовательная деятельность проводится в игровой, непринужденной обстановке, с временным пребыванием на занятии по желанию ребенка; во взаимоотношениях с детьми осуществляется личностно-ориентированный подход, исходя из интересов и способностей детей; большое внимание уделяется эмоциональному комфорту (создаются ситуации успешности на занятиях); учитывается разнополое воспитание детей, используются игровые нетрадиционные методы,

Из-за специфических природных условий, основной задачей ДОУ является «Сохранение и укрепление здоровья детей». Для этого проводятся мероприятия:

- ✓ утренняя гимнастика, тропа здоровья, физкультурные минутки;
- ✓ разнообразные виды гимнастики: дыхательная, сюжетная, спортивная мини тренировка, музыкально-ритмические движения, подражательные движения, подвижные игры, двигательный оздоровительный бег, занятия в бассейне;
- ✓ активный отдых: физкультурные развлечения, праздники, дни здоровья (один раз в квартал), каникулы;
- ✓ индивидуальная работа с детьми, имеющими различного рода отклонения в состоянии здоровья;
- ✓ спортивные и подвижные игры в плавательном бассейне;
- ✓ создана развивающая предметно-пространственная среда ДОУ, которая помогает максимально компенсировать неблагоприятные условия проживания детей в районах Крайнего Севера, с учетом гендерного воспитания.

В связи с тем, что нынешние дети – это будущее поколение страны, вопросы развития и психологического благополучия дошкольников, проживающих в северных регионах является актуальным.

### **Социокультурное окружение**

Социокультурные особенности Ханты-Мансийского автономного округа - Югры также не могут сказаться на содержании психолого-педагогической работы: ведущие отрасли экономики обуславливают тематику ознакомления детей с трудом взрослых: нефтяников, газовиков, строителей; в округе проживают малочисленные народы Севера, воспитанников знакомят с условиями жизни, промыслами народов ханты, манси.

### **Национально-культурный состав воспитанников МБДОУ**

В образовательном учреждении воспитываются дошкольники разных национальностей: русские, украинцы, азербайджанцы, чеченцы и т.д. Состав педагогического коллектива ДОУ также является многонациональным. Микроклимат в коллективе детей способствует благополучному, радостному, комфортному пребыванию в детском саду, что положительно

сказывается на психическое, физическое, нравственное здоровье воспитанников. Региональный компонент характеризуется целостностью на всех уровнях.

Воспитательно-образовательная деятельность инструктора по плаванию включает отбор регионального материала в соответствии с целями развития ребенка:

- его возрастными особенностями и интересами;
- обогащение развивающей среды (дидактические игры, пособия);
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- диагностика изменений в развитии ребенка.

Содержание регионального компонента образования призвано способствовать формированию у дошкольников духовно-нравственной ориентации на здоровый образ жизни.

#### **Формы и методы работы с детьми:**

- **Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- **Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

#### 1. **Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**

- комплекс подводных 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;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

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

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

#### 4. **Простейшие спады и прыжки в воду:**

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

#### 5. **Игры и игровые упражнения способствующие:**

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;

- развитию физического качества.

### 2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных особенностей детей

*Сведения о кружковой работе с детьми: Вариативная часть программы*

В рамках программы и в соответствии с уставными целями и задачами, отбирая содержание работы кружков, педагоги ориентируются на требования педагогической целесообразности организации детей. Прежде всего, это обеспечение права и возможности каждой личности на удовлетворение культурно-образовательных потребностей в соответствии с индивидуальными ценностными ориентациями.

**Цель:** реализация планов работы кружков способствует всестороннему развитию ребенка-дошкольника, раскрытию физических способностей. Свободный выбор ребенком вида деятельности раскрывает социально значимые качества личности: активность, инициативность, самостоятельность, ответственность.

Образовательная область	Название услуги	программа	Возрастная группа
Физическое развитие (плавание)	Кружок «Дельфинёнок»	Обучение дошкольников плаванию	Дошкольный возраст (5-7 лет)

Продолжительность занятий в кружке для детей дошкольного возраста от 5-7 лет составляет - 30 минут и проводятся 2 раза в неделю во 2 половину дня.

### 2.4. Способы направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

Дополнительное образование в ДОУ направлено на развитие индивидуальности ребенка.

**Функционирует кружок «Дельфинёнок»» по обучению детей плаванию.**

Функции по работе с детьми:

1. ведение индивидуальных маршрутов развития;
2. корректировка программ и тематических планов для работы с детьми;
3. отбор и оформление в течение года достижений детей;
4. создание развивающей предметно-пространственной среды;
5. консультирование родителей детей по вопросам развития способностей их детей по плаванию.

**2.5. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

(образовательная область):	дошкольный возраст 3-4лет	дошкольный возраст 4-5лет	дошкольный возраст 5-6лет	дошкольный возраст 6-7 лет
Физическое развитие (плавание)	Формы работы			
	Индивидуальные Групповые (3-5 детей) Работа с подгруппой детей	Индивидуальные Групповые	Индивидуальные Групповые	Индивидуальные Групповые
	Методы работы			

	<p>Словесные: объяснения, беседы, команды, распоряжения и указания.</p> <p>Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.</p> <p>Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.</p>	<p>Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.</p> <p>Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.</p> <p>Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.</p>	<p>Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.</p> <p>Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.</p> <p>Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.</p>	<p>Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.</p> <p>Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.</p> <p>Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.</p>
--	---	--	--	--

Конкретное содержание указанной образовательной области «Физическое развитие» (плавание) зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка).

## 2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Главной задачей дошкольного учреждения является сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, их творческое и интеллектуальное развитие, обеспечение условий для личностного роста. Успешное решение этой работы невозможно в отрыве от семьи воспитанников, ведь родители - первые и главные воспитатели своего ребенка с момента его появления на свет и на всю жизнь.

Передача информации реализуется при непосредственном контакте педагога с родителем или использовании дополнительных средств коммуникации (телефон, Интернет и др.). Перспективным направлением в области расширения коммуникативных возможностей является Интернет, индивидуальное консультирование родителей по электронной почте.

Чтобы не создавать условий для сравнения, нужно, чтобы родители имели индивидуальный доступ на сайт и таким образом располагали информацией только о своем ребенке. По желанию и личной инициативе родителей, дошкольное образовательное учреждение в электронном виде предоставляет на сайт информацию, например, сведения о физической подготовленности, об успехах ребенка участия в различных конкурсах и др.

Привлечению родителей воспитанников к совместному взаимодействию способствуют следующие формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- ❖ презентация родителям достижений воспитанников ДОУ;
- ❖ размещение печатных консультаций для родителей воспитанников на информационном уголке;
- ❖ оформление фотоматериалов по проведенным мероприятиям и размещение их на стендах в холле ДОУ;
- ❖ награждение участников совместных мероприятий грамотами, дипломами, благодарственными письмами, призами.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Мама, папа, я – спортивная семья».

### План работы с семьями воспитанников

Мероприятия	Возрастная категория детей	Сроки проведения
Консультация «Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения»	Группы общеразвивающей направленности детей среднего возраста (4-5 лет)	Сентябрь
Консультация «Купание в бассейне залог здоровья»	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (5-7 лет)	Октябрь
Консультация «Упражнения для освоения с водой»	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (5-7 лет)	Ноябрь

Консультация «Комплекс гимнастических упражнений в сочетании с некоторыми дыхательными упражнениями»	Группы общеразвивающей направленности детей среднего возраста (4-5 лет)	Декабрь
Консультация «Закрепление движений рук для плавания в стиле «Кроль»»	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (5-7 лет)	Январь
Консультация «Физическая культура – залог здоровья»	Группы общеразвивающей направленности детей среднего возраста (5-7 лет)	Март
Консультация «Упражнения, применяемые при обучении стартовому прыжку»	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (5-7 лет)	Апрель
Консультация «Влияние плавания на сердечную деятельность организма»	Группы общеразвивающей направленности детей среднего возраста (4-5 лет)	Май

## 2.7. Взаимодействие ДОО и социума

### Взаимодействие инструктора по плаванию и социума

Цель деятельности дошкольного образовательного учреждения открытого типа в микросоциуме, состоит в том, чтобы способствовать реализации права семьи и детей на защиту и помощь со стороны общества и государства, содействовать развитию и формированию социальных навыков у детей, укреплению их здоровья и благополучия,

В реализации программы, наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, участвуют научные, медицинские, культурные, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей рабочей программой.

Взаимодействие учителя-логопеда, учителя-дефектолога и инструктора по физическому развитию осуществляется по двум направлениям:

1. коррекционно-развивающее;
2. информационно-консультативное.

Осуществляя свою работу специалистов ДОО должны учитывать: структуру речевого нарушения, когнитивных процессов; осуществлять индивидуальный подход на фоне коллективной деятельности; всесторонне развивать личность дошкольника.

Узкие специалисты и музыкальный руководитель предъявляют единые требования к проведению совместных занятий с детьми.

## 2.8. Взаимодействие по вопросам преемственности

Особую актуальность в настоящее время имеет проблема преемственности между ступенями образования, поэтому обеспечение преемственности в рамках Федеральных государственных требований и Федеральных Государственных Образовательных Стандартов (ФГОС) начального школьного образования позволяет решить проблему системы непрерывного образования и принять за основу «непрерывность образования» и преемственность.

Установление преемственности между детским садом и школой способствует сближению условий воспитания и обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста. Благодаря этому переход к новым условиям школьного обучения осуществляется с наименьшими для детей психологическими трудностями.

Вопрос о преемственности в работе с коллективом детей - это вопрос о сохранении элементов уже приобретённого стереотипа в поведении и жизни первоклассника. Сформировавшиеся в детском саду многочисленные привычки, навыки, знания определяют систему психолого - педагогических требований к содержанию статуса ученика 1 класса и составляют необходимый фундамент, на котором строится всё дальнейшее обучение и воспитание. Они помогают ребёнку быстрее включиться в новые условия.

Поэтому основными задачами сотрудничества детского сада и школы являются:

- ❖ создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих благоприятное течение процесса адаптации первоклассников к школьному обучению (естественность перехода из детского сада в школу);
- ❖ улучшение подготовки к обучению в школе 6-7 летних детей;
- ❖ углубление интереса к жизни в школе;
- ❖ оказание помощи семье в новой ситуации, возникающей при подготовке к обучению в школе и при поступлении ребенка в школу.

Важнейшим условием эффективности работы по налаживанию преемственных связей является четкое понимание целей, задач и содержания осуществления преемственности, доброжелательный деловой контакт между педагогическими коллективами МБОУ СОШ и МБДОУ поэтому в дошкольном учреждении разработан проект по преемственности МБДОУ и МБОУ СОШ в условиях ФГОС.

**Организационно-методическое обеспечение** включает:

- Совместные педагогические советы по вопросам преемственности.
- Совместные заседания МО
- Семинары-практикумы.
- Взаимопосещения занятий.

**Работа с детьми** включает:

- Организацию адаптационных занятий с детьми в ШБП (Школа будущего первоклассника).
- Совместную работу психологов по отслеживанию развития детей, определению «школьной зрелости».
- Совместное проведение праздников, спортивных мероприятий.

**Система взаимодействия педагога и родителей** включает:

- Совместное проведение родительских собраний.
- Проведение дней открытых дверей.
- Посещение уроков и адаптационных занятий родителями.
- Открытые занятия педагогов дополнительного образования.
- Консультации психолога и учителя.
- Организация экскурсий по школе.
- Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

**Ожидаемые результаты**

Такая целенаправленная работа по преемственности должна способствовать:

- Созданию и совершенствованию благоприятных условий для обеспечения:
  - личностного развития ребенка;
  - укрепления психического и физического здоровья;
  - целостного восприятия картины окружающего мира;
  - формирования социально-нравственных норм.
- Работа по преемственности дает возможность лучше понять детей и выстроить свою работу в соответствии с их развитием.

## **2.9. Приоритетное направление деятельности инструктора по реализации программы**

Приоритетным направлением является – проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур, а также эмоционально-личностное развитие детей.

Содержание образовательного процесса планируется в соответствии с авторской программой «Здоровый малыш» для детей от 2-х до 7-ми лет. Программа имеет рецензию д.п.н., профессора кафедры общей и социальной педагогики НГГУ Ибрагимовой Л.А., программа «Здоровый малыш» заняла первое место во всероссийском конкурсе здоровьесберегающих программ.

Основные направления организации оздоровительной работы программы «Здоровый малыш»:

1) Социально-психологическое: направленно на формирование потребности к освоению ценностей физической культуры и здорового образа жизни и получение комплекса теоретических знаний.

2) Двигательное – развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала.

3) Оздоровительное – развитие компенсаторных функций, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.

Стержнем всей данной работы является создание Центра здоровья, где есть библиотека литературы, консультации для педагогов и родителей.

## **2.10. Педагогическая диагностика**

### **Подходы к педагогической диагностике**

Требования ФГОС дошкольного образования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования (Программы) заданы как целевые ориентиры. Важно понимать, что они представляют собой социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

ФГОС подчеркивает, что специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в РФ, отсутствие возможности вменения ребенку какой - либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

ФГОС прямо указывает, что целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не является основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестация педагогических кадров;

- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;
- распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников организации. Вместе с тем Стандарт оговаривает, что при реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизация работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально - психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги - психологи, психологи).

Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

Таким образом, вопрос о проведении педагогической или психологической диагностики и ее формах решается организации.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- реализацию различных образовательных программ;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

1) насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы «Радуга».

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы «Радуга»).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей дошкольного возраста 3-7 лет образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2) трансформируемость пространства даёт возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) полифункциональность материалов обеспечивает:

- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, мягких модулей и т.д.;
- наличие в плавательном бассейне (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) вариативность среды указывает:

- наличие в кабинете различных, разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей в творчестве;
- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих творческую, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) доступность среды характеризуется:

- доступностью для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

б) безопасность предметно-пространственной среды обеспечивается соответствием всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Окружающая среда рассматривается нами как возможность наибольшего развития индивидуальности ребенка, учета его склонностей, интересов, уровня активности.

### **3.1.1. Принципы построения развивающей предметно-пространственной образовательной среды**

Принцип дистанции при взаимодействии, ориентирующий на организацию пространства для общения взрослого с ребенком «глаза в глаза», способствующего установлению оптимального контакта с детьми.

Принцип активности, самостоятельности, творчества, возможности ее проявления и формирования у детей и взрослых путем участия в создании своего предметного окружения, осуществляется в изостудии, спортивном и музыкальном зале, бассейне, в уголках групп: «центр изоискусства», «музыкальный уголок», «гараж», спортивный.

Принцип стабильности - динамичности, ориентирующий на создание условий для изменения и созидания окружающей среды в соответствии со «вкусами, настроениями, меняющимися возможностями детей».

Принцип комплектования и гибкого зонирования, реализующий возможность построения непересекающихся сфер активности, позволяющий детям свободно заниматься одновременно разными видами деятельности, не мешая друг другу.

Принцип эмоциональности среды - предметная деятельность должна находить у детей обязательный положительный эмоциональный отклик, нравится им, давать стимул к продолжению этих занятий.

Индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого - если и тем и другим комфортно в предметной деятельности, то она естественно будет способствовать развитию детей.

Принцип сочетания привычных и неординарных элементов в организации среды. эстетическая организация среды - следует уделять особое внимание визуальному оформлению предметной среды: использование больших ярких игрушек из винилискожи, ткани, пластика, необычных элементов образного декора.

Принцип открытости - закрытости - развивающая предметная сфера позволяет добавлять в себя различные элементы, а также по мере необходимости убирать уже ненужные;

Принцип учета половых и возрастных различий детей - реализует возможность для девочек и мальчиков проявлять свои склонности в соответствии с принятыми в нашем обществе нормами, т.е содержание отражает в равной степени интересы как девочек, так и мальчиков.

Таким образом, окружающая среда, играющая особую роль в развитии маленького ребенка, организована соответственно задачам воспитания. При создании предметно-развивающей, пространственной среды учитываются особенности каждой группы: возраст, состав, количество мальчиков и девочек, их индивидуальные особенности, в частности - подвижность, темперамент, склонности, интересы, особенности воспитания в семье; только в этом случае окружающая среда будет развивающей, т.е. создавать у ребенка чувство комфорта, радости, покоя, достаточности.

### **3.1.2. Требования к развивающей предметно-пространственной образовательной среде**

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, кабинета, а также территории, прилегающей к ДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

- реализацию различных образовательных программ;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

5. Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

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

### **3.1.3. Организация воспитательно-образовательного процесса и развивающей предметно-пространственной среды в плавательном бассейне**

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

В детском саду применяется бассейн размерами 6-7х3 метра. В состав бассейна в ДОУ общего типа входят: зал с ванной, одна раздевальная с душевой и туалетом, комната инструктора по плаванию, кладовая инвентаря и технические помещения, связанные с обслуживанием бассейна.

Ванна бассейна для дошкольников проектируется переменной глубиной от 0,6 до 0,8 метра. По периметру ванны предусматриваются обходные дорожки шириной не менее 0,75 м., а со стороны выходя из душевой 1,5 метра. Анализ воды производит лаборатория Роспотребнадзора 2 раза в год (весной и осенью).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест для поддержки и страховки обучающихся плаванию; спасательные круги; поплавок «Малыш»; разделительные дорожки для ограждения места плавания в бассейне большого размера; цветные поплавки, флажки для ограждения.

Другие поддерживающие средства и игрушки предназначены для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр. Это доски из пенопласта; надувные игрушки, мелкие игрушки из плотной резины для упражнений для погружения в воду с головой открывание глаз в воде (отыскать игрушку на дне бассейна), обручи для упражнений на погружение в воду (игры «Пройди в обруч», «поезд в туннель!» и др).

### Материально-техническое оснащение плавательного бассейна

№ п/п	Наименование	Количество
<b>Мебель</b>		
1	Ковер	4
2	Скамья	5
3	Стол производственный пристенный СП-1000/600	1
4	Стул полумягкий	1
5	Шкаф для одежды	1
6	Шкаф для раздевания детский	20
7	Полка книжная	1
<b>Техническое оснащение</b>		
1	Музыкальный центр	1
<b>Оборудование по безопасности</b>		
1	Облучатель бактерицидный настенный "Дезар-2"	2
2	Маска «Алина 2000»	2

### Спортивный инвентарь плавательного бассейна

№ п/п	Наименование	Количество
1	Дорожка массажная	2
2	Дорожка резиновая	1
3	Дорожка с шипами	4
4	Комплект тонущих игрушек	10
5	<i>Набор тонущих палочек</i>	<i>10</i>
6	Паралоновые палки Нудл	2
7	Коврик резиновый	7
8	Комплект надувных игрушек	4
9	Круг надувной	20
10	Обручи плавающие	6
11	Покрытие рулонное для бассейна	18
12	Шайба	10
13	Ласты детские резиновые	12
14	Мячи гелевые	4
15	Пластиковые арки с грузом	2
16	Разделительные дорожки	2

### Учебно–дидактический комплекс

<b>Картотека игр для детей дошкольного возраста 3-4 лет</b>	
1	волны на море
2	маленькие и большие ножки
3	хождение по дну
4	кто выше
5	поймай рыбку
6	поймай лодочку
7	волны на море

8	морской бой
9	пятнашки с мячом
10	мячик
11	поймай воду
12	поймай мяч
13	морской бой
14	насос
15	переправа пограничников
16	мяч по кругу
17	кузнечики
18	рыбки резвятся
<b>Карточка игр для детей дошкольного возраста 4-5 лет</b>	
1	общее дыхание
2	до пяти
3	гонка катеров
4	сомbrero
5	пролезь в круг
6	винт
7	переправа
8	невод
9	водолазы
10	медуза
11	охотники и утки
12	пружинка
13	баскетбол
14	гонка катеров
15	стрела
16	лягушата
17	пузыри
18	каскад
19	соревнование с яйцом
20	торпеды и корабли
21	искатели жемчуга
22	горячий чай
23	клоунада
24	эстафета с бегущей игрушкой
25	дельфин
26	мотор
27	поплавок
28	фонтан
29	хрустальные шары
30	тишина
<b>Карточка игр для детей дошкольного возраста 5-7 лет</b>	
1	футбол
2	кувырок
3	мельница
4	точный прыжок

5	кто дальше
6	спрыгни в воду
7	каскад из спадов
8	спутник
9	кто дольше
10	рыболов
11	пароход
12	удержи доску
13	самый внимательный
14	мельница
15	пушбол
16	торпеды
17	гусеница
18	будь внимательным
19	борьба за мяч
20	смотри внимательно
21	паровая машина
22	скатывание в воду
23	таблицы по способам плавания
24	рисунки по способам плавания

### 3.1.4. Программно-методическое обеспечение программы

#### Методическая литература для педагога:

1. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать», М., Просвещение, 1985г.
2. Алямовская В.Г. «Здоровье» изд. И., ЛИНКА-ПРЕСС, 1993 г.
3. «Растим детей здоровыми, крепкими и жизнерадостными»;
4. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать», М., Просвещение, 1985г.
5. Ю.А.Короп, С.Ф. Цвек «Обучение детей плаванию», г.Киев, 1985г.
6. В.В.Медяников «Научитесь плавать»;
7. Н.М. Попова, Е.В.Харламов, «Дыхательная гимнастика», Москва-Ростов на Дону – 2004г. Н.Янушанец, «Плавать раньше, чем ходить».
8. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада – М.: Просвещение,1992,- 159 с.
9. Программа обучения детей плаванию в детском саду, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Воронова Е.К.;
10. Программа по плаванию «Морская звезда» для детей старшего дошкольного возраста – автор Рыбак М.В.;
11. комплекс занятий, игр и праздников – автор Пищикова Н.Г.
12. программа «Здоровый малыш» для детей от 2-х до 7-ми лет – автор Ибрагимова Л.А.

### 3.2. Учебный план

Учебный план - это документ, регулирующий педагога, после Устава и Концепции развития ДООУ. Учебный план реализует принцип «не навреди», обеспечивает выполнение государственного стандарта, гарантируя ребенку полученные комплексы оздоровительных услуг.

Специфика учебного плана заключается в предельно точном определении для каждой возрастной группы детей 3-7лет интеллектуальных, физических и психоэмоциональных

нагрузок в течение недели, месяца, квартала, года. Учебный план определяет в режиме дня общую продолжительность образовательной деятельности.

Оптимальные условия для развития ребенка - это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности.

№ п/п	группа	Колич. групп	Колич. подгрупп	Кол-во занятий			Время провед 1 зан
				В нед	В мес	В год	
1	Группа общеразвивающей направленности детей от 3 - 4 лет	5	2	1	4	36	15мин
2	Группа общеразвивающей направленности детей от 4 -5 лет	2	2	2	8	72	20мин
3	Группа общеразвивающей направленности детей от 5 -6 лет	2	2	2	8	72	25мин
4	Группа общеразвивающей направленности детей от 6 -7 лет	3	2	2	8	72	30мин

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных Организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный №28564)

### 3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В основе лежит комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательной работы в ДОУ.

Цель: построение воспитательно-образовательного процесса, направленного на обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, с учетом интеграции на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму» с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей

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

- ❖ явлениям нравственной жизни ребенка
- ❖ окружающей природе и миру
- ❖ традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям

❖ событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка

<b>Время проведения</b>	<b>Название мероприятия</b>
Декабрь	Развлечения на воде «Быстрый, ловкий»
Февраль	Развлечения на воде «Малые олимпийские игры»
Апрель	Праздник «Вплавь через рекорды»

## Список литературы

1. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей детского сада и родителей. — М.: Просвещение, 2001. М. : Айрис-пресс, 2003.
2. Яшагина Н.В. Программа обучения плаванию дошкольников «Капелька». Часть 1, Часть 2. г.Набережные Челны, 2009г.
3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2009. — 64с. - (Синяя птица).
4. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 112 с. — (Здоровый малыш).
5. Как научить детей плавать Т.И. Осокина. Просвещение — 1985г.
6. Обучение плаванию в детском саду. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. Москва «Просвещение» - 1991 г.
7. Плавание: лечение и спорт. Н.Н. Кардамонова. Феникс, 2ч.
8. Маленький дельфин. И.А. Большаков. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Изд-во Аркти-Москва — 2005г.
9. Плавание и здоровье малыша М.Г. Соколова. Феникс, Ростов на Дону — 2007г.
10. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.
11. Игры и развлечения на воде / Авторы-сост. Л.В.Мартынова, Т.Н.Попкова — М.: Педагогическое общество России, 2006. — 96 с.
12. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. — М.: ТЦ Сфера, 2010. — 112 с. — (Здоровый малыш).
13. Шакирова Р.Р. Методическое пособие «Обучение дошкольников плаванию», г.Набережные Челны, 2010г.
14. Вареник Е.н., Корлыханова З.А., Китова Е.В. Физическое и речевое развитие дошкольников: Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре. — М.: ТЦ Сфера, 2009. — 144 с. (Здоровый малыш).