**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 21» Нижегородская обл. г. Дзержинск.**

**Адрес: улица Рудольфа Удриса, 3-А; тел: 32 43 61**

[**http://21dzn.dounn.ru**](http://21dzn.dounn.ru)**;** **e-mail: ds21@uddudzr.ru**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принято:** | **Утверждено:** |
| педагогическим советом | приказом от 29.08.2022 № 264 |
| протокол № 1 от 29.08.2022 | заведующий МБДОУ «Детский сад № 21» |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Волкова И.Н. |

**Рабочая программа**

**образовательной области «Физическое развитие» (плавание)**

**(3-7 лет)**

**Муниципального бюджетного дошкольного**

**образовательного учреждения**

**«Детский сад № 21»**

**на 2022 – 2023 учебный год**

составила:

инструктор ФК,

высшая кв. категория

Румянцева М. Л.

**г. Дзержинск**

**2022 год**

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Наименование** |
| **I.** | **Целевой раздел** |
| 1.1 | Пояснительная записка |
| 1.2 | Цели и задачи |
| 1.3 | Принципы и подходы к реализации Программы |
| 1.4 | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей музыкального развития детей |
| 1.5 | Планируемые результаты освоения Программы |
| 1.6 | Система оценки результатов освоения Программы |
| **II.** | **Содержательный раздел** |
| 2.1 | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленной в образовательной области «Физическое развитие» (плавание) |
| 2.1.1 | Содержание психолого–педагогической работы в младшей группе от 3 до 4лет |
| 2.1.2 | Содержание психолого–педагогической работы в средней группе от 4 до 5 лет |
| 2.1.3 | Содержание психолого–педагогической работы в старшей группе от 5 до 6 лет |
| 2.1.4 | Содержание психолого–педагогической работы в подготовительной к школе группе от 6 до 7 лет |
| 2.2 | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов |
| 2.3 | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик |
| 2.4 | Способы и направления поддержки детской инициативы |
| 2.5 | Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников |
| 2.6. | Иные характеристики содержания Программы, наиболее существенные с точки зрения авторов Программы |
| **III** | **Организационный раздел** |
| 3.1 | Методическое обеспечение Программы |
| 3.2 | Материально-техническое обеспечение Программы |
| 3.3 | Планирование и проектирование процесса образовательной деятельности |
| 3.4 | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды |
| 3.5 | Учебный план |
| 3.6 | Расписание организованной образовательной деятельности |
| 3.7 | Календарный учебный график |
| 3.8 | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий |
| 4. | **Дополнительный раздел** |

**1. Целевой раздел программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Полноценное физическое развитие дошкольника – это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного

образования (Утвержден приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

* Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3.590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32.
* Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад №21», разработанная с учетом: Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 4-е изд., перераб.— М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2017 ;

Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (плавание) разработана инструктором по физической культуре Румянцевой М.Л. на основе программы А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011

Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организацию образовательной деятельности в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 21» (далее – Учреждении) и предназначена для работы с детьми в младшей группе (**3 - 4 года**), в средней группе (**4-5 лет)**, в старшей группе ( **5-6 лет**) и в подготовительной к школе группе (**6 – 7 лет).**

Программа строится на адекватных возрасту музыкальных видах деятельности и формах работы с воспитанниками.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Срок реализации программы -1 год (2019/ 2020 учебный год)

* 1. **Цели и задачи Программы**

Ведущей целью Программы в соответствии с ФГОС ДО является:

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

**Цели реализации рабочей Программы:**

Преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики.

Программа предусматривает формирование у детей в процесс обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела **«Плавание»** построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел **«Здоровье»** включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязанности к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

**Задачи рабочей программы:**

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи** ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

**Воспитательные задачи** направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

**1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.**

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

**-** полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащения детского развития;

**-**построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становиться активным в выборе содержания своего образования, становиться субъектом образования (далее -индивидуализация дошкольного образования);

**-**содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником субъектом) образовательных отношений;

**-**поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;

**-**приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

**-**формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

**-**возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);

**-**обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

**1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей.**

**Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет** соответствуют описанию, представленному в программе: Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 4-е изд., перераб.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

**•** Характеристики особенностей развития детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет : Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 4-е изд., перераб.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, , 2017, стр. 34-36

* Характеристики особенностей развития детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 4-е изд., перераб.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Издание 4-ое, 2017,стр. 36-38)
* Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 4-е изд., перераб.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, стр. 38-40);

**•** Характеристики особенностей развития детей подготовительного дошкольного возраста от 6 до 7 лет: Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 4-е изд., перераб.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, стр. 41-42

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет (А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011 с.27 - 29)

**1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

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

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.

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

ФГОС ДО раздела IV, 4.6.

*К семи годам:*

* ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
* ребенок положительно относится к миру, 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 воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
* ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, 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 произвольными 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 и личной гигиены;

* ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

**1.5.1. Планируемые результаты освоения образовательной Программы**

**Образовательная область «Физическое развитие».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОО** | | **Достижения детей** |
| **3-4 года** | | |
| **«Физическое**  **развитие»**  **/плавание/** | **Раздел «Плавание»**   * Сформировано умение: - не боясь входить в воду, выходить из нее, свободно передвигаться в водном пространстве; - задерживать дыхание, выполнять погружение и лежание на поверхности воды; - скользить с надувным кругом и без него; - попеременное движение ног. * Плавает облегченным способом.   **Раздел «Здоровье»**   * Сформировано «дыхательное удовольствие». * Укреплены мышцы тела, нижних конечностей;   Сформированы гигиенические навыки: - самостоятельно раздевается и одевается в определенной последовательности; - моется под душем, пользуясь мылом и губкой; - насухо вытирается с помощью взрослого.  Знает правила поведения на воде: - осторожно ходит по обходным дорожкам; - спускается в воду самостоятельно, с поддержкой инструктора; - не толкается и не торопит впереди идущего; - слушает и выполняет указания инструктора | |
| **4 -5 лет** | | |
|  | **Раздел «Плавание»**   * Сформировано умение погружаться в воду и ориентироваться в ней; * Сформирован навык горизонтального положения тела в воде; * Умеет плавать облегченными способами;   Формируется умение плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине; 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.   **Раздел «Здоровье»**  Сформированы гигиенические навыки: - аккуратно складывает одежду; - самостоятельно пользуется полотенцем; - последовательно вытирает части тела. | |
| **5 – 6 лет** | | |
|  | **Раздел «Плавание»**  Сформировано умение скользить на груди, спине с различным положением рук;   * Умеет согласовывать движения ног с дыханием; * Формируется умение плавать способом кроль на груди, спине;   Формируется умение согласовывать движения рук при плавании способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин, движения ног способом дельфин;  **Раздел «Здоровье»**  Сформированы гигиенические навыки: - быстро аккуратно раздеваться , одеваться; - самостоятельно моется под душем с мылом, губкой; - тщательно вытирает тело в определенной последовательности. | |
| **6 – 7 лет** | | |
|  | **Раздел «Плавание»**  Совершенствуется умение согласовывать движения ног в плавании способом кроль на груди , спине;   * Формируется умение согласовывать движения ног брассом; * Учиться плавать способами брасс, дельфин в полной координации;   Совершенствуется навык плавания при помощи рук с дыханием всеми способами;  Совершенствуется навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации;   * Сформировано желание нырять, плавать под водой; * Сформировано умение расслабляться на воде, знает способы отдыха.   **Раздел «Здоровье»**  Формируется ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивается мотивация к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей; владеет приемами самопомощи и помощи тонущего;  Сформированы гигиенические навыки: - быстро и аккуратно раздевается и одевается; - правильно моется под душем, оказывая помощь друг другу; - умеет насухо вытираться;  - сушит волосы феном; - следит за чистотой принадлежностей для бассейна; | |

**1.6. Проведение индивидуального учета результатов освоения обучающимися Программы**

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Индивидуальный учет результатов освоения

обучающимися Программы проводится один раз в год (в апреле). Результаты фиксируются в «Карте индивидуального учёта результатов освоения обучающимися Основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 21», форма которой определена локальным актом «Положение о порядке осуществления индивидуального учета результатов освоения обучающимися Основной образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №21» (МБДОУ «Детский сад № 21»)». Инструментарий – метод наблюдения. Результаты наблюдения инструктор по плаванию получает в естественной среде (в игровых ситуациях, на занятиях). Данные «Карты индивидуального учёта результатов освоения обучающимися Основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад №21» помогают педагогу в ходе своей работы выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка для успешного освоения Программы.

**2.Содержательный раздел**

**2.1. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»**

**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 наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
* формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
* становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3-4 года /**А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011, | | | |
| Физическое  развитие  (плавание).  1 раз в неделю –  - всего 36 в год | месяц | № занятия | ООД |
| сентябрь | 1 | стр.77, стр.84,стр.116-122 |
| 2 | стр.77, стр.84- 85,стр.116-122 |
| 3 | стр.78, стр.85,стр.117-120 |
| 4 | стр.78, стр.85,стр.117-122 |
| октябрь | 5 | стр.151-152 |
| 6 | стр. 151-152,стр.128-129 |
| 7 | стр.152-154 |
| 8 | стр.152-154 |
| ноябрь | 9 | стр.154-155 |
| 10 | стр.154-155 |
| 11 | стр.156-157 |
| 12 | стр.156-157, стр.128 - 129 |
| декабрь | 13 | стр.157- 159 |
| 14 | стр.157 - 159 |
| 15 | стр.159-161 |
| 16 | стр.159-161 |
| январь | 17 | стр.177 |
| 18 | стр.161-162 |
| 19 | стр.161-162 |
| 20 | стр.162-164 |
| февраль | 21 | стр.162-164 |
| 22 | стр.165-166 |
| 23 | стр.165-166 |
| 24 | стр.167-168 |
| март | 25 | стр.167-168 |
| 26 | стр.169-170 |
| 27 | стр.169-170 |
| 28 | стр.170-172 |
| апрель | 29 | стр.170-172 |
| 30 | стр.172-173 |
| 31 | стр.173-175 |
| 32 | стр.175-176 |
| май | 33 | стр.77-78, стр.84-87 |
| 34 | стр.77-78, стр.84-87 |
| 35 | стр.77-78, стр.84-87 |
| 36 | стр.77-78, стр.84-87 |
| **Средства реализации Программы** | | | |
| * Резиновые игрушки, тонущие кольца, обручи, обручи тонущие, плавательные доски, надувные круги, игрушки; резиновые мячи, нарукавники. * Нестандартное игровое оборудование для дыхательных упражнений, листочки, цветочки. * Нестандартное оборудование для профилактики нарушения опорно – двигательного аппарата, осанки, простудных заболеваний: стена осанки, массажные коврики и дорожки, массажные мячики | | | |
| **4-5 лет /**А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011, стр. | | | |
| Физическое  развитие  (плавание).  1 раз в неделю –  - всего 36 в год | месяц | № занятия |  |
| сентябрь | 1 | стр.78-79, стр.87-92 |
| 2 | стр.78-79, стр.87-92,стр.128-134 |
| 3 | стр.78-79, стр.87-92,стр.128-134 |
| 4 | стр.78-79, стр.87-92,стр.128-134 |
| октябрь | 5 | стр.177-178 |
| 6 | стр.177-178 |
| 7 | стр.178-180 |
| 8 | стр.178-180 |
| ноябрь | 9 | стр.180-182 |
| 10 | стр.180-182 |
| 11 | стр.182-184 |
| 12 | стр.182-184 |
| декабрь | 13 | стр.184-186 |
| 14 | стр.184-186 |
| 15 | стр.186-188 |
| 16 | стр.186-188 |
| январь | 17 | стр.188-190 |
| 18 | стр.188-190 |
| 19 | стр.190-192 |
| 20 | стр.190-192 |
| февраль | 21 | стр.192-194 |
| 22 | стр.192-194 |
| 23 | стр.194-196 |
| 24 | стр.194-196 |
| март | 25 | стр.196-198 |
| 26 | стр.196-198 |
| 27 | стр.198-200 |
| 28 | стр.198-200 |
| апрель | 29 | стр.200-202 |
| 30 | стр.202-204 |
| 31 | стр.204-205 |
| 32 | стр.206-208 |
| май | 33 | стр.78-79,стр.87-92 |
| 34 | стр.78-79,стр.87-92,стр.128-134 |
| 35 | стр.78-79,стр.87-92,стр.128-134 |
| 36 | стр.78-79,стр.87-92,стр.128-134 |
| **Средства реализации Программы** | | | |
| * Резиновые игрушки, тонущие кольца, обручи, обручи тонущие, плавательные доски, надувные круги, игрушки; резиновые мячи, нарукавники. * Нестандартное игровое оборудование для дыхательных упражнений, листочки, цветочки. * Нестандартное оборудование для профилактики нарушения опорно – двигательного аппарата, осанки, простудных заболеваний: стена осанки, массажные коврики и дорожки, массажные мячики | | | |
| **5-6 лет /**А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011, | | | |
| Физическое  развитие  (плавание).  1 раз в неделю –  - всего 36 в год | месяц | № занятия |  |
| сентябрь | 1 | стр.81-83, с.97-104,с.128-134; |
| 2 | стр.81-83, с.97-104 ,с.128-134; |
| 3 | стр.81-83,стр.97-104,стр.128-134 |
| 4 | стр.81-83,стр.97-104,стр.128-134 |
| октябрь | 5 | стр.242-245 |
| 6 | стр.245-247 |
| 7 | стр.245-247 |
| 8 | стр.247-249 |
| ноябрь | 9 | стр.247-249 |
| 10 | стр.249-251 |
| 11 | стр.252-254 |
| 12 | стр.254-256 |
| декабрь | 13 | стр.254-256, стр.129-133 |
| 14 | стр.256-258 |
| 15 | стр.256-258 |
| 16 | стр.258-260 |
| январь | 17 | стр.260-263 |
| 18 | стр.260-263 |
| 19 | стр.263-264 |
| 20 | стр.263-264 |
| февраль | 21 | стр.303-306 |
| 22 | стр.265 -267 |
| 23 | стр.267- 269 |
| 24 | стр.269 -271 |
| март | 25 | стр.269 -271 |
| 26 | стр.271 - 273 |
| 27 | стр.290 - 294 |
| 28 | стр.273 - 275 |
| апрель | 29 | стр. 273 – 275, стр.135-137 |
| 30 | стр.275 - 277 |
| 31 | стр. 275 - 277 |
| 32 | стр. 275 - 277 |
| май | 33 | стр.97 -104, стр.128-129 |
| 34 | стр.97 -104, стр.128-129 |
| 35 | стр.97 -104, стр.128-129 |
| 36 | стр.97 -104, стр.128-129 |
| **Средства реализации Программы** | | | |
| * Резиновые игрушки, тонущие кольца, обручи, обручи тонущие, плавательные доски, надувные круги, игрушки; резиновые мячи, нарукавники. * Нестандартное игровое оборудование для дыхательных упражнений: листочки, цветочки. * Нестандартное оборудование для профилактики нарушения опорно – двигательного аппарата, осанки, простудных заболеваний: стена осанки, массажные коврики и дорожки, массажные мячики;   надувные ворота, ласты, теннисные шарики, корзины для мячей. | | | |
| **6-7 лет** | | | |
| Физическое  развитие  (плавание).  1 раз в неделю –  - всего 36 в год | месяц | № занятия |  |
| сентябрь | 1 | стр.79 - 92 |
| 2 | стр.80; стр. 92-93 |
| 3 | стр.80; стр. 93-94 |
| 4 | стр.80; стр. 95-96 |
| октябрь | 5 | стр.208- 210 |
| 6 | стр.208- 210 |
| 7 | стр.210- 213 |
| 8 | стр.210- 213 |
| ноябрь | 9 | стр.213- 215 |
| 10 | стр.213- 215 |
| 11 | стр.215 - 217 |
| 12 | стр.217 - 220 |
| декабрь | 13 | стр.217 - 220 |
| 14 | стр.220 - 222 |
| 15 | стр.222 - 224 |
| 16 | стр.222- 224 |
| январь | 17 | стр.222- 224 |
| 18 | стр.224 - 226 |
| 19 | стр.224 - 226 |
| 20 | стр.226- 228 |
| февраль | 21 | стр.229- 230 |
| 22 | стр.229 - 230 |
| 23 | стр.231- 233 |
| 24 | стр.233 - 235 |
| март | 25 | стр.233- 235 |
| 26 | стр.235- 237 |
| 27 | стр.237- 239 |
| 28 | стр.237- 239, 135- 136 |
| апрель | 29 | стр.303 -306 |
| 30 | стр. 239-241 |
| 31 | стр. 241-242 |
| 32 | стр.241 - 242 |
| май | 33 | стр.79 – 80, стр. 92- 96 |
| 34 | стр.79- 80, стр. 92- 96 |
| 35 | стр.79- 80, стр. 92- 96 |
| 36 | стр.79- 80, стр. 92- 96 |
| **Средства реализации Программы** | | | |
| * Резиновые игрушки, тонущие кольца, обручи, обручи тонущие, плавательные доски, надувные круги, игрушки; резиновые мячи. * Нестандартное игровое оборудование для дыхательных упражнений * Нестандартное оборудование для профилактики нарушения опорно – двигательного аппарата, осанки, простудных заболеваний: стена осанки, массажные коврики и дорожки, массажные мячики; надувные ворота, теннисные шарики, ласты. | | | |

**2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формы | Способы | Методы | Средства |
| Организованная  образовательная  деятельность  Совместная образовательная деятельность  Самостоятельная деятельность детей | Подгрупповой  Индивидуальный | **Плавание (3 -4 года)**  *Словесные:*  Рассказ, беседа, описание, объяснение, указания, разбор действия, команда, оценка действий.  *Наглядные:*  Показ отдельного упражнения и техники плавания, видеоматериалы, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров, плакаты, картотека игр и упражнений в воде  *Практические:* метод практических упражнений, игровой метод, оздоровительные упражнения; дыхательная гимнастика, пальчиковые игры, массаж. | Резиновые игрушки, тонущие кольца, обручи, обручи тонущие, плавательные доски, надувные круги, игрушки; резиновые мячи, нарукавники.  Нестандартное игровое оборудование для дыхательных упражнений, листочки, цветочки.  Нестандартное оборудование для профилактики нарушения опорно – двигательного аппарата, осанки, простудных заболеваний: стена осанки, массажные коврики и дорожки, массажные мячики |
|  |  | **Плавание (4-5 лет)**  *Словесные:*Рассказ, беседа, описание, объяснение, указания, разбор действия, команда, оценка действий.  *Наглядные:*  Показ отдельного упражнения и техники плавания, видеоматериалы, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров, плакаты, картотека игр и упражнений в воде  *Практические:*  метод практических упражнений; игровой метод, оздоровительные упражнения; дыхательная гимнастика; пальчиковые игры, массаж, самомассаж | Резиновые игрушки, тонущие кольца, обручи, обручи тонущие, плавательные доски, надувные круги, игрушки; резиновые мячи, нарукавники.  Нестандартное игровое оборудование для дыхательных упражнений, листочки, цветочки.  Нестандартное оборудование для профилактики нарушения опорно – двигательного аппарата, осанки, простудных заболеваний: стена осанки, массажные коврики и дорожки, массажные мячики |
|  |  | **Плавание (5-6 лет)**  *Словесные:*  Рассказ, беседа, описание, объяснение, указания, разбор действия, команда, оценка действий.  *Наглядные:*  Показ отдельного упражнения и техники плавания, видеоматериалы, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров, плакаты, картотека игр и упражнений в воде  *Практические:*  метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.  оздоровительные упражнения; дыхательная гимнастика, пальчиковые игры, массаж, самомассаж | Резиновые игрушки, тонущие кольца, обручи, обручи тонущие, плавательные доски, надувные круги, игрушки; резиновые мячи, нарукавники.  Нестандартное игровое оборудование для дыхательных упражнений: листочки, цветочки.  Нестандартное оборудование для профилактики нарушения опорно – двигательного аппарата, осанки, простудных заболеваний: стена осанки, массажные коврики и дорожки, массажные мячики;  надувные ворота, ласты, теннисные шарики, корзины для мячей. |
|  |  | **Плавание (6 – 7 лет)**  *Словесные:*  Рассказ, беседа, описание, объяснение, указания, разбор действия, команда, оценка действий.  *Наглядные:*  Показ отдельного упражнения и техники плавания, видеоматериалы, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров, плакаты, картотека игр и упражнений в воде  *Практические:* метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.  оздоровительные упражнения; дыхательная гимнастика, пальчиковые игры, массаж, самомассаж | Резиновые игрушки, тонущие кольца, обручи, обручи тонущие, плавательные доски, надувные круги, игрушки; резиновые мячи. Нестандартное игровое оборудование для дыхательных упражнений  Нестандартное оборудование для профилактики нарушения опорно – двигательного аппарата, осанки, простудных заболеваний: стена осанки, массажные коврики и дорожки, массажные мячики; надувные ворота, теннисные шарики, ласты. |

**2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных**

**практик.**

**2.3.1. Особенности образовательной деятельности**

Организованная образовательная деятельность с детьми проводится в форме образовательных ситуаций в соответствии с образовательными областями и задачами физического, социально-коммуникативного, познавательного, речевого и художественно-эстетического развития. Образовательная деятельность носит интегративный, проблемно-игровой характер, предполагает познавательное общение воспитателя и детей, самостоятельность детей и личностно-ориентированный подход педагога.

Основными единицами образовательного процесса является образовательная ситуация и занятие.

Образовательная ситуация - форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами занятий являются формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Занятия плавание проводятся с детьми 1 раз в неделю по подгруппам. Организация занятий по плаванию предусматривает изменение сетки занятий. Занятия по плаванию проводятся вместо третьего занятия по физической культуре, как в первую половину дня, так и во вторую – за счет времени, отведенного на самостоятельную двигательную деятельность, игры и упражнения на вечерней прогулке.

Детей обязательно следует делить на малые подгруппы. Количество детей в младших подгруппах не превышает 6-8 человек, в старших – 10-12. Комплектование подгрупп осуществляется на основе диагностики (педагогической и медицинской). В подгруппу дети объединяются не только по возрастному признаку, но и по состоянию здоровья, уровню плавательных умений, предпочтениям.

Процесс обучения организован в форме занятий 1 раз в неделю для дошкольного возраста.

Длительность занятий варьируется в зависимости от возраста детей, этапа обучения, состояния здоровья.

Разминка в «сухом» бассейне не входит в занятие по плаванию, так как отделена от основной нагрузки гигиеническими процедурами. Поэтому при введении в сетку занятий обучения плаванию необходимо учитывать дополнительное время, связанное со сменой одежды, гигиеническими процедурами и упражнениями вне бассейна.

Для создания прочного навыка плавания у ребенка необходимо, чтобы занятия носили систематический характер. В работе с дошкольниками обязателен индивидуальный подход, так как организм ребенка еще не сформирован и физические возможности детей очень разнятся. Специалисты ДОУ проводят строгий учет пола, возраста, уровня физического развития и здоровья ребенка, его подверженности простудным заболеваниям, степени освоения с водой и адаптации к изменениям температурных условий и реакции на физические нагрузки.

В группе детей младшего возраста проводятся различные упражнения с поддержкой, подводящие к лежанию на спине и на груди, а также буксировка, позволяющая ребенку ощутить правильное положение тела, выпрямить руки и ноги. Дети осваивают различные передвижения по дну бассейна (бег, ходьба, прыжки). Большинству детей этого возраста не свойственна боязнь воды, они очень подвижны, любят брызгаться, играть, ползать или лежать на дне на мелком месте. Все упражнения сначала выполняются на небольшой глубине (примерно на уровне колен), постепенно глубина увеличивается до уровня бедер, пояса. Необходимо внимательно следить за детьми, не выпускать из поля зрения ни одного человека, так как малыш может поскользнуться, потерять равновесие, быть сбитым волной с ног. Педагог должен быть готов в любую минуту помочь ребенку. Передвижения в воде дети могут выполнять как индивидуально, так и в парах, используя разнообразные движения руками. Особое внимание уделяется дыхательным упражнениям (задержка дыхания, выдох в воду). Преодоление давления воды на грудь и брюшную полость способствует развитию дыхательной мускулатуры, что является очень важным для маленьких детей, особенно часто болеющих респираторными заболеваниями. Обучение правильному дыханию продолжается в среднем и старшем дошкольном возрасте.

При обучении плаванию детей 4-5-ти лет (средний дошкольный возраст) закрепляются навыки и умения, приобретенные ранее. Необходимо постепенно усложнять упражнения, а также стремиться к тому, чтобы дети выполняли их без поддержки взрослого и на большей глубине. Ознакомление с новым учебным материалом на суше важно, так как пребывание в воде возбуждает малышей, их внимание рассеивается и они плохо воспринимают незнакомый материал. Кроме того, находясь во время объяснения без движения в воде, дети быстро замерзают. Особенно важен показ упражнений, проводимых в воде. Дети не только зрительно воспринимают структуру и последовательность движений, но и убеждаются в том, что выполнение их в воде вполне возможно. Успешность освоения нового движения зависит от двигательного опыта ребенка, уровня его физического развития, личностных качеств. Необходимо хвалить детей, у которых хорошо получается упражнение и привлекать их к демонстрации. Вместе с тем, нужно всячески поддерживать отстающих детей, чтобы не отбить у них желание к занятиям в бассейне. Пояснения, замечания необходимо делать доброжелательно и доступным языком. У детей среднего дошкольного возраста преобладает образное мышление, поэтому целесообразно использовать образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений, которые помогают создать реальное представление о выполнении упражнения и облегчают понимание. Однако нужно помнить, что чрезмерное увлечение занимательностью образа может отрицательно влиять на четкость выполнения и дисциплину.

Программа обучения плаванию в средней дошкольной группе включает сложные передвижения в воде (с доской в руках, с различными движениями руками, спиной вперед и др.), выпрыгивания из воды с последующими погружениями с головой под воду, открывание глаз в воде. Умение открывать глаза в воде крайне необходимо, так как помогает сохранять нужное направление движения, контролирует положение тела в воде, облегчает ориентировку во время ныряния и доставания предметов со дна.

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся более сложные задачи: освоение спортивных способов плавания. В случае перехода ребенка из средней группы в старшую, порядок проведения занятий остается прежним. Имеющаяся у ребенка техническая подготовка позволит решить задачи данного этапа обучения. При обучении новичков занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

На данном этапе обучения дети разучивают технику плавания способами кроль на груди и на спине и знакомятся с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

При работе с детьми с разным уровнем подготовленности организация и приемы работы преподавателя на первых порах имеют существенные различия. С подготовленными детьми целесообразно сразу приступить к разучиванию движений ногами, руками, в согласовании с дыханием и полной координации движений в кроле. Параллельно и овладением новыми умениями и навыками совершенствуются скольжение, выдохи в воду и другие движения, усвоенные ранее.

С новичками обучение начинают с подготовительных упражнений (передвижения, скольжения, выдохи в воду). Только после уверенного овладения этими навыками можно перейти к разучиванию способа плавания в целом. Необходимо помнить, что старшие дошкольники гораздо быстрее осваиваются в воде, чем малыши. Они сознательно подходят к выполнению подготовительных упражнений, проявляют настойчивость, волевые качества, способны оценить свое поведение и достижения. Поэтому период освоения с водой старших дошкольников значительно короче, чем детей младшего возраста. Однако ни в коем случае не следует форсировать обучение. Важно, чтобы дети проделали все основные упражнения из каждого раздела. На первом году обучения старших дошкольников не следует требовать полного усвоения техники плавания. Достаточно, если она будет воспроизводиться в общих чертах.

В старшей группе во время бесед, просмотров фото- и видеоматериалов у детей расширяются знания об оздоровительном и прикладном значении плавания, а также они получают наглядное представление о правильной технике спортивных способов плавания. Осознанное отношение к обучению помогает лучше и быстрее усвоить все необходимые навыки. В этот период обучения важно, чтобы дети выработали согласованность движений ног с дыханием. Овладение этим навыком требует от детей значительных усилий, оно не дается быстро. Необходимо объяснять, что вдох должен быть короче, чем выдох. Дыхание под счет вначале разучивается на суше, а затем в воде. Поворот головы для вдоха и выдоха в кроле на груди предварительно осваивается в воде на мелком месте или с опорой о бортик. Наиболее сложным для дошкольников являются техника работы руками и сочетание всех движений с дыханием. Вначале детям можно разрешать простейшие, наиболее удобные для них движения руками, а затем постепенно приучать к правильной координации движений рук в кроле.

Плавание на спине для многих детей оказывается легче для освоения. При обучении плаванию детей дошкольного возраста нужно давать им возможность пробовать плавать всеми способами кролем на груди, кролем на спине, брассом и дельфином. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания обязательно учитывается наряду с его индивидуальными особенностями, так как в таком случае результаты обучения будут лучше.

В начальном обучении плаванию широко используются различные вспомогательные средства: круги, пояса, плавательные доски, надувные манжеты, шесты, ласты и другие.  
При обучении плаванию детей раннего и младшего дошкольного возраста вспомогательные средства обязательны и должны обеспечить максимальную безопасность. Наиболее часто используют надувные средства – жилеты, подголовники, нарукавники, круги. Главным является обеспечение высокого положения головы (над водой) с тем, чтобы ребенок не смог захлебнуться. Следует отметить, что необходим строгий контроль тренера или родителей, так как ни одно поддерживающее средство не дает абсолютной безопасности.

Использование ласт позволяет существенно ускорить процесс обучения детей плаванию. Плавание в ластах на этапе начального обучения позволяет решить ряд задач: 1) научить правильному движению стопой («выхлест») в плавании способами кроль на спине и на груди, дельфин; 2) почувствовать хорошую опору о воду, что облегчает освоение движений руками и дыхания; 3) освоить большое количество упражнений с первых же занятий; 3) развить и укрепить мышечные группы, необходимые для плавания; 4) быстрее освоить навык ныряния. Особенно важно использование ласт в случае отсутствия неподвижной опоры (дно), когда рост ребенка не позволяет ему стоять на дне. Плавание в ластах в таком случае дает ребенку уверенность в своих силах, снижает чувство страха.

**Развитие основных движений (**в зависимости от возраста детей)

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках с разным положением рук, ходьба в полуприсядем, ходьба в сочетании с дыханием. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Бег.** Бег обычный, с произнесением звуков, сгибая ноги в коленях, с выбрасыванием прямых ног вперёд, с захлёстом голени, с приседанием и выпрыгиванием. Бег с изменением направления. Бег в сочетании с дыханием.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с чередованием ног, с разным положение рук, из стороны в сторону, с выпрыгиванием из полуприседа.

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать прямые руки вперёд, верх, в стороны из разных исходных положений; круговые движения прямых, согнутых рук; поднимать и опускать плечи.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, с разными движениями рук, наклоны вперёд, назад, в стороны в сочетании с различными движениями рук; в сочетании с дыхательными упражнениями. Из положения упор сидя, лёжа на спине поднимать обе ноги одновременно вверх. Прогибаться лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Приседать с разным положением рук; с выполнением выдоха; приседать из положения ноги врозь перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперёд, в сторону. Выполнять круговые движения ног прямых ног в стороны из положения сидя, упор на предплечья; поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях. Скрёстные движения прямыми руками и ногами.

**Специальные упражнения.**

**Упражнения для подготовки к плаванию брассом.** Разведение и сведение рук как при брассе с сопротивлением и без; приседание из положения основная стойка носки повёрнуты наружу; сгибание ног в положении лёжа на животе как при плавании брассом с помощью и без; с опорой у стены.

**Упражнения для подготовки к плаванию кролем.** Поочерёдные круговые движения рук вперёд и назад; круговые движения руки назад стоя у стены; круговые движения рук вперёд в согласовании с дыханием как при плавании кролем. Махи ногами верх – вниз из положения сидя в упоре сзади, лёжа на животе.

**Подвижные игры на воде.**

**Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде.** «Усатый сом», «Сердитая рыбка», «Мы весёлые ребята», «Белые медведи», «Караси и карпы», «Невод», «Переправа», «Футбол», «Найди свой домик».

**Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду.** «Оса», «Телефон», «Найти клад», «Сомбреро», «Щука и рыбы», «Рыбак и рыбки», «Охотники и утки», «Салки», «Смелые ребята».

**Игры, способствующие овладению навыками правильного дыхания.** «У кого больше пузырей?», «Насос», «Чья игрушка впереди?».

**Игры, способствующие овладению навыком лежания на воде, скольжения.** «Море волнуется», «Дельфины в цирке», «Затейники», «Буксир», «Кто дальше проскользит», «Салки».

**Игры с мячом.** «Пушбол», «Водное поло», «Разноцветные мячики».

**Эстафеты.** «Весёлые соревнования».

**Развлечение.** «Гонка корабликов», «Морская змея», «Морской бой».

**Упражнения для постановки «взрывного дыхания».**

1. **«Активный быстрый выдох».**

В положении сидя или стоя выполнить активный, почти мгновенный выдох через рот, подобно тому, как сдувается лёгкий предмет (задувается свеча). Губы складываются мягкой трубочкой, струя воздуха шумно выдувается – «фу». Перед выдохом не делать глубокий вдох.

1. **«Пассивный вдох».**

Выполнив активный выдох, округло приоткрыть рот. Не нужно делать активного вдоха – он пройдёт пассивно, сам собой.

1. **«В меру глубокий, активный выдох».**

Выполнить следом за активным выдохом как единое целое с ним неглубокий, короткий вдох (как бы произнося неслышно буквы «а» или «аи»).

При этом осваивается слитный вдох – выдох. Носом не дышать.

1. **«Задержка дыхания на вдохе».**

После мгновенной смены воздуха (вдох – выдох) приоткрыть рот и задержать в себе воздух на короткое время (3-5 сек), после чего выдохнуть.

Нельзя длительное время задерживать дыхание на вдохе.

1. **«Прерывистое дыхание».**

Сидя или стоя (в ходьбе) выполнить вдох – выдох, задержать дыхание на вдохе 3-5 сек, затем выполнить следующий вдох – выдох. Постепенно увеличивать количество повторений.

1. **«Взрывное дыхание с опусканием лица в воду».**

Касаясь подбородком поверхности воды, выполнить вдох – выдох, закрыть рот и задержать дыхание на вдохе, опустить в воду; медленно приподнять лицо из воды, слегка потуживаясь, готовясь к выдоху (губы слегка выпячиваются вперёд), в момент появления рта на границе воды и воздуха сделать очередной вдох – выдох. Увеличивать количество дыханий, выполнять подряд до 5 мин.

1. **«Брызги в лицо» (на суше).**

Стоять, наклонившись вперёд над тазом с водой, зачерпнуть воду ладонями, выполнить вдох – выдох, во время задержки дыхания на вдохе обрызгать лицо, подождать, пока вода стечёт с лица, после этого сделать вдох

– выдох. Повторить до 20 раз.

**Дыхательная гимнастика.**

* + 1. **Ключичное (верхнее) дыхание.**

Положить ладони на ключицы и следить за подъёмом и опусканием ключиц и плеч.

И. п. – сидя (стоя, лёжа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из лёгких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы лёгких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

* + 1. **Грудное (среднее) дыхание.**

Положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за её движением при дыхании.

И. п. - сидя (стоя, лёжа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Сделать выдох через нос, рёбра при этом опускаются, затем - полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

***С тонизирующим эффектом.***

* + 1. **Мобилизующее дыхание.**

И. п. – стоя или сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из лёгких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 сек., выдох такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличить фазу вдоха.

* + 1. **Ха – дыхание.**

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох: корпус резко наклонить вперёд, руки – вниз перед собой, резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

* + 1. **«Замок».**

И. п. – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях в положении «замок». Сделать вдох, одновременно поднять руки над головой ладонями вперёд.

Задержка дыхания (2 сек), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

***С успокаивающим эффектом.***

* + 1. **«Отдых».**

И. п. – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи, голову и руки опустить к полу. Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 мин. Затем выпрямиться.

* + 1. **«Передышка».**

В течение 3 мин. Дышать медленно, спокойно и глубоко. Можно даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием.

***Формирование осанки:*** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия не которыми видами спорта, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. Поэтому направлению разработаны:

- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп - комплексы дыхательных упражнений

- гимнастика для глаз и т.п.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

***Организующие команды и приемы.***

*Словесные:* рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указание, оценка действий, команда.

*Наглядные:* показ отдельного упражнения и техники плавания, видеоматериалы, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров, плакаты, картотека игр и упражнений на воде.

*Практические:* метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

**Подвижные и спортивные игры:** упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**Физкультурно-досуговые мероприятия** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги проводятся 1 раз в 3 месяца с младшего дошкольного возраста. Продолжительность досуга – 20-25 минут. Физкультурные досуги проводятся во второй половине дня. Основное содержание составляют знакомые упражнения с элементом новизны, забавы, развлечения, доставляющие радость и удовольствие.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Специфической особенностью физкультурного праздника по плаванию является то, что это – форма демонстрации достижений детей за определённый период времени, динамики их физической подготовленности.

Проводятся физкультурные праздники со средней группы два раза в год зимой и летом. Продолжительность праздника – не более 30-40 минут.

**2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые–и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие-это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

***Способы поддержки инициативы детей:***

-создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

-создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

-не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

***Направления поддержки детской инициативы:***

-творческая инициатива–предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;

-инициатива как целее полагание и волевое усилие–предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;

-коммуникативная инициатива–предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;

-познавательная инициатива–предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно- следственные и родовидовые отношения.

Способы поддержки детской инициативы в разных возрастных группах: (по пособию О.А. Скоролуповой «Введение ФГОС дошкольного образования: Разработка

Образовательной программы ДОУ» - М.: Скрипторий 2003, 2014. –172с)

**Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)**

***Приоритетной сферой проявления детской инициативы*** является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

1. Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
2. Рассказывать детям об их реальных, а также будущих достижениях;
3. Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
4. Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу;
5. Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
6. Способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
7. В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе;
8. Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
9. Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
10. Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
11. Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку, проявлять деликатность и тактичность;
12. Всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности;
13. Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей.

**Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

***Приоритетной сферой проявления детской инициативы*** является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

1. Способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к попыткам внимательно, с уважением;
2. Обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;
3. Создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр;
4. При необходимости осуждать негативный поступок, действие ребенка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребенка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой;
5. Не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность;
6. Обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или приих добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Участие взросло в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми;

7. Привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;

1. Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
2. Привлекать детей к планированию жизни группы на день;

10. Читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку. Обеспечить  
условия для музыкальной импровизации, пения и движений под популярную музыку.

**Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

***Приоритетной сферой проявления детской инициативы*** является внеситуативно -личностное общение с взрослыми и сверстниками, а также информационная

познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

1. Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
2. Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
3. Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
4. Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
5. При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
6. Привлекать детей к планированию жизни группы на день и более отдаленную перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т.д.;
7. Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;

**Подготовительный к школе возраст (от 6 до 7 лет)**

***Приоритетной сферой проявления детской инициативы*** является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы необходимо:

1. Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
2. Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
3. Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
4. Обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
5. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
6. Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
7. При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
8. Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения;
9. Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;
10. Устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;
11. Организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

**2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие – что с ними произойдет несчастный случай. Причины этого явления не осведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важных задач инструктора по обучению плаванию является широкая пропаганда плавания среди родителей.

**Взаимодействие с семьями воспитанников**

Успешное взаимодействие возможно лишь в том случае, если детский сад знаком с воспитательными возможностями семьи ребенка, а семья имеет представление о дошкольном учреждении, которому доверяет воспитание ребенка. Это позволяет оказывать друг другу необходимую поддержку в развитии ребенка, привлекать имеющиеся педагогические ресурсы для решения общих задач воспитания. Поэтому в своей работе с родителями я использую следующие формы работы: беседы, анкетирование; день открытых дверей в детском саду; разнообразные собрания-встречи, ориентированные на знакомство с достижениями и трудностями воспитывающих детей сторон; проектную деятельность; мастер-классы; стенды; ширмы; папки – передвижки; размещение информации в СМИ.

**Формы сотрудничества с родителями .**

**Индивидуальные формы:**

Индивидуальные консультации. Проводятся по запросам родителей.

**Коллективные формы:**

Родительские собрания. Мероприятие, на котором решаются организационные вопросы, а также связанные с воспитанием и обучением детей, делаются сообщения для родителей руководителями и специалистами детского сада; по обсужденным вопросам принимается решение (постановление), которое фиксируется в протоколе. Проводятся 3 раза в год. Групповые родительские собрания включают в себя и информацию по обучению детей плавании, содержание выступления инструктора по плаванию соответствует возрастным характеристикам воспитанников..

Практикумы. Эта форма работы, в ходе которой родители имеют возможность изучить новые упражнения и игры профилактического характера, получить рекомендации по их использованию и влиянию на здоровье и физическое здоровье.

Дни открытых дверей. Проводятся 1 раз в год, дни свободного посещения желающими (родителями и общественностью) детского сада с целью более детально ознакомиться: занятиями, играми, режимными моментами, праздниками, развлечениями. Их количество и содержание определяется руководством детского сада.

Анкетирование. Для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик.

**Наглядно - информационные формы:**

Родительские уголки. Информация для родителей в наглядной форме.

Папки- передвижки. Теоретический и практический материал, который оформляется в папки-передвижки.

Вся работа по взаимодействию с родителями проводится по текущему годовому плану.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название мероприятия | Цель мероприятия | Сроки  проведения |
| • Родительское собрание  • «Роль и значение плавания в  развитие детей дошкольного  возраста»  •Фотовыставка «Учимся плавать» | Объяснить значение плавания на  развитие, оздоровление детей;  Помочь научить детей правилам  гигиены и поведения в бассейне;  Объяснить о важности  регулярного посещения занятий по плаванию | Сентябрь  Октябрь |
| Рекомендации по режиму дня,  литературе по закаливанию.  • Дать комплекс упражнений на  освоение с водой и комплекс  специальных упражнений пловца для приобретения навыков плавания  • Памятки "Правила посещения  бассейна" | Объяснить роль родителей в  помощи по оздоровлению и  закаливанию ребёнка;  Помочь детям преодолеть страх  перед водой. | Ноябрь |
| • Буклеты «Я здоровым быть хочу». | Формирование сознательного и  активного отношения к  физическому воспитанию,  оздоровлению и закаливанию  детей, а также к правилам  здорового образа жизни. | Декабрь  Январь |
| • Соревнования посвященные Дню Матери» Растим здоровое поколение»; Дню Защитника отечества «Быстрые, сильные, ловкие»;  Дню Семьи (15 мая) | Привлечь к активному участию в  решении организационных задач и  определить единые подходы в  воспитании дошкольников. | ноябрь  Февраль  Май |
| • День открытых дверей:  спортивная эстафета и  фотовыставка по итогам года  «Что мы умеем».  •Итоговое родительское собрание | Повысить знания родителей о  физическом воспитании в  частности о плавании;  Привлечь к активному участию в  решении организационных задач и  определить единые подходы в  воспитании дошкольников. | Апрель  Май |

***Основные цели и задачи***

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

***Ведущая цель –***создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социальнo –педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Программой предусмотрено взаимодействие с родителями обучающихся по вопросам воспитания и развития дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО.

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников |
| все дошкольные группы ДОУ | 1.Познакомить родителей с особенностями физического, развития и адаптации к условиям ДОО;  2.Познакомить родителей с особой ролью семьи, близких в физическом развитии дошкольников. Совместно с родителями развивать доброжелательное отношение ребенка ко взрослым и сверстникам, эмоциональную отзывчивость к близким, уверенность в своих силах;  3.Совместно с родителями способствовать развитию у детей самостоятельности, простейших навыков самообслуживания, предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольников дома;  4.Помочь родителям в обогащение физического опыта ребенка, развитии его двигательных навыков, физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости и т.д.;  5.Развивать у родителей интерес к подвижным играм и спорту; занятиям с ребенком со спортивными атрибутами дома (обруч, скакалка, мячи, ракетки и т.д.), познакомить их со способами правильного дыхания. |

**2.4. Иные характеристики содержания Программы.**

**2.4.1. Физкультурно – оздоровительная работа.**

**Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из главных задач ДОО. Программа предусматривает создание в ДОО благоприятных условий, необходимых для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников: режим дня, ежедневное пребывание на свежем воздухе, проведение утренней гимнастики, закаливающих процедур, дыхательной гимнастики после сна, подвижных игр, физкультминуток, физкультурных развлечений, досугов, занятий физической культурой в помещении, на свежем воздухе и занятий плаванием.

Физкультурно-оздоровительная работа в учреждении представлена режимами двигательной активности и системой закаливания.

Режим двигательной активности и система закаливания составляется на холодный и теплый период года.

**Режим двигательной активности на холодный период года**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | форма организации | | вторая группа раннего возраста | младшая группа | средняя группа | старшая группа | подготовит-ная к школе группа |
| 1. ***Физкультурно - оздоровительная деятельность в режимных моментах:*** | | | | | | | |
| 1.1. | | Утренняя гимнастика | ежедневно  3-4 мин | ежедневно  5-6 мин | ежедневно  6 -8мин | ежедневно  8-10 мин | ежедневно  10 мин |
| 1.2. | | Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от содержания и вида занятий до 3 минут | | | | |
| 1.3. | | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | ежедневно  2-3 раза  6-10 мин | ежедневно  2-3 раза 10-15 мин | ежедневно  2-3 раза  10 -15мин | ежедневно  2-3 раза  15-20 мин | ежедневно  2-3 раза  20 -30мин |
| 1.4. | | Динамическая пауза  (ежедневно, во время перерыва между ООД) | 2-3 мин | 3-4 мин | 5-6 мин | 7-10 мин. | 7-10 мин |
| 1.5 | | Спортивные упражнения | - | 1-2 раза в неделю  15 -20 мин | 1-2 раза в неделю  15 -20 мин | 1-2 раза в неделю  20-25 мин | 1-2 раза в неделю  25-30 мин |
| 1.6. | | Дыхательная гимнастика | ежедневно после дневного сна | | | | |
| 1.7. | | Закаливающие процедуры | ежедневно после дневного сна | | | | |
| 1. ***2. Организованная - образовательная деятельность:*** | | | | | | | |
| 2.1 | занятия физической культурой в помещении | | 2 раза в неделю 9мин. | 2 раза в неделю  15 мин | 2 раза в неделю  20 мин | 1 раз в неделю  25 мин | 1 раз в неделю  30 мин |
| 2.2 | занятия физической культурой на улице | | \_ | \_ | \_ | 1 раз в неделю  25 мин | 1 раз в неделю  30 мин |
| 2.3. | занятия плаванием | | \_ | 1 раз в неделю  15 мин | 1 раз в неделю  20 мин | 1 раз в неделю  25 мин | 1 раз в неделю  30 мин |
| 1. ***3. Активный отдых*** | | | | | | | |
| 3.1. | Спортивные праздники | | - | - | 2 раза в год 30 минут | 2 раза в год 45 минут | 2 раза в год 60 минут |
| 3.2. | Физкультурные досуги | | 1 раз в квартал  15 минут | 1 раз в месяц  15минут | 1 раз в месяц  20 минут | 1 раз в месяц  25 минут | 1 раз в месяц  30 минут |
| 3.3 | Дни здоровья | | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| 1. ***4. Самостоятельная двигательная деятельность*** | | | | | | | |
| 4.1. | Самостоятельное  использование  физкультурного и  спортивно-игрового  оборудования | | Ежедневно  /руководство  воспитателя/ | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| 4.2. | Самостоятельные  подвижные и спортивные игры | | Ежедневно  /руководство  воспитателя/ | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

**Режим двигательной активности на теплый период года**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | форма организации | | вторая группа раннего возраста | младшая группа | средняя группа | старшая группа | подготовит-ная к школе группа |
| 1. ***Физкультурно - оздоровительная деятельность в режимных моментах:*** | | | | | | | |
| 1.1. | | Утренняя гимнастика | ежедневно  3-4 мин | ежедневно  5-6 мин | ежедневно  6 -8мин | ежедневно  8-10 мин | ежедневно  10 мин |
| 1.2. | | Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости по мере необходимости до 3 минут | | | | |
| 1.3. | | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | ежедневно  2-3 раза  6-10 мин | ежедневно  2-3 раза 10-15 мин | ежедневно  2-3 раза  10 -15мин | ежедневно  2-3 раза  15-20 мин | ежедневно  2-3 раза  20 -30мин |
| 1.4 | | Спортивные упражнения | - | 1-2 раза в неделю  15 -20 мин | 1-2 раза в неделю  15 -20 мин | 1-2 раза в неделю  20-25 мин | 1-2 раза в неделю  25-30 мин |
| 1.6. | | Дыхательная гимнастика | ежедневно после дневного сна | | | | |
| 1.7. | | Закаливающие процедуры | ежедневно после дневного сна | | | | |
| 1. ***2. Активный отдых*** | | | | | | | |
| 2.1. | Спортивные праздники | | - | - | 1 раз  30 минут | 1 раз  45 минут | 1 раз  60 минут |
| 2.2. | Физкультурные досуги | | 1 раз в квартал  15 минут | 1 раз в месяц  15минут | 1 раз в месяц  20 минут | 1 раз в месяц  25 минут | 1 раз в месяц  30 минут |
| 2.3 | Дни здоровья | | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| 1. ***3. Самостоятельная двигательная деятельность*** | | | | | | | |
| 3.1. | Самостоятельное  использование  физкультурного и  спортивно-игрового  оборудования | | Ежедневно  /руководство  воспитателя/ | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| 3.2. | Самостоятельные  подвижные и спортивные игры | | Ежедневно  /руководство  воспитателя/ | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

#### Система закаливающих мероприятий с воспитанниками

Система закаливания в холодное и теплое время года составлена на основании требований СанПиН 2.4.1.304913 (XII. Требования к организации физического воспитания, подпункты 12.5,12,6) и На основе Методических рекомендаций по закаливанию детей в дошкольных учреждениях (утв. Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и материалам Минздрава СССР 16 июня 1980г. №11-18/6-29) Ст.н.с.; канд. медицинских наук Юрко Г.П., мл.н.с. Иванова О.Г.

Система закаливания разработана на холодный и теплый период, в соответствии с рекомендациями (пособием) С.Н.Агаджановой «Закаливание организма дошкольника. Советы врача», Издательство «Детство-Пресс»

### 1.Системазакаливания в учреждении на холодный период года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Мероприятия | Температура | Время |
| **Младшая**  **группа**  (3-4 года) | Прогулка | До -15 | 1,5-2 часа 2 раза в день |
| Общая воздушная ванна | +19+22 | от 10 до 15мин. Ежедневно  /до и после сна/ |
| Сон в проветренном  помещение | + 19 + 20 | широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика после сна | + 19 + 20 | 2-3 мин. / после сна / |
| **Средняя группа**  (4-5 лет) | Прогулка | До -20 | 1,5-2 часа 2 раза в день |
| Общая воздушная ванна | +17+18 | от 1 до 10 мин. Ежедневно  / до и после сна / |
| Сон в проветренном  помещение | +18 +19 | широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика после сна | + 17 + 18 | 2-3 мин. / после сна / |
| **Старшая группа**  (5-6 лет) | Прогулка | До -20 | 1,5-2 часа 2 раза в день |
| Общая воздушная ванна | +16+17 | от 1 до 10 мин. Ежедневно  /до и после сна/ |
| Сон в проветренном  помещение | +16 +18 | широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика после сна | + 16 + 17 | 2-3 мин. / после сна / |
| **Подготовительная к школе группа**  (6-7 лет) | Прогулка | До -20 | 1,5-2 часа 2 раза в день |
| Общая воздушная ванна | +16+17 | от 1 до 10 мин. Ежедневно  /до и после сна/ |
| Сон в проветренном  помещение | +16 +18 | широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика после сна | + 16 + 17 | 2-3 мин. / после сна / |

**Система закаливания в учреждении на теплый период года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Мероприятия | Температура | Время |
| **Вторая**  **группа**  **раннего**  **возраста**  (2-3 года) | Световоздушные ванны  (25 – 30 процедур) | +20 +21 | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 5 минут |
| Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к. помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации. Детям со 2, 3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви. | | |
| Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания) | + 20 + 25 | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 5 минут (чередовать с пребыванием в тени) |
| Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в послеполуденное время с 16 до 18 часов.  Детям со 2 и 3 группой здоровья солнечные ванны необходимо принимать с 2 – 3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20 – 30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела. | | |
| Хождение босиком | + 22 и более | 1. 2 минуты по массажным коврикам |
| Игры с водой | +23 –воздух; +20 - вода | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 5 минут |
| Исключить намокание одежды | | |
| Сон в проветренном  помещение | +19 - +20 | широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика после сна | + 19 + 20 | 2-3 мин. / после сна / |
| **Младшая**  **группа**  (3-4 года) | Световоздушные ванны  (25 – 30 процедур) | +20 +21 | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 10 минут |
| Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к. помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации. Детям со 2, 3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви. | | |
| Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания) | + 20 + 25 | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 8 минут (чередовать с пребыванием в тени) |
| Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в послеполуденное время с 16 до 18 часов.  Детям со 2 и 3 группой здоровья солнечные ванны необходимо принимать с 2 – 3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20 – 30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела. | | |
| Хождение босиком | + 22 и более | 1. – 4 минуты по массажным коврикам |
| Игры с водой | +23 –воздух; +20 - вода | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 10 минут |
| Сон в проветренном  помещение | + 19 + 20 | широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика после сна | + 19 + 20 | 2-3 мин. / после сна / |
| **Средняя группа**  (4-5 лет) | Световоздушные ванны  (25 – 30 процедур) | +20 +21 | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 15 минут |
| Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к. помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации. Детям со 2, 3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви. | | |
| Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания) | + 20 + 25 | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 10 минут (чередовать с пребыванием в тени) |
| Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в послеполуденное время с 16 до 18 часов.  Детям со 2 и 3 группой здоровья солнечные ванны необходимо принимать с 2 – 3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20 – 30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела. | | |
| Хождение босиком | + 22 и более | 1. 6 минут по массажным коврикам |
| Игры с водой | +23 –воздух; +20 - вода | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 15 минут |
| Сон в проветренном  помещение | +18 +19 | широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика после сна | + 17 + 18 | 3 – 4 мин./ после сна / |
| **Старшая группа**  (5-6 лет) | Световоздушные ванны  (25 – 30 процедур) | +20 +21 | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 20 минут |
| Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к. помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации. Детям со 2, 3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви. | | |
| Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания) | + 20 + 25 | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 15 минут (чередовать с пребыванием в тени) |
| Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в послеполуденное время с 16 до 18 часов.  Детям со 2 и 3 группой здоровья солнечные ванны необходимо принимать с 2 – 3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20 – 30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела. | | |
| Хождение босиком | + 22 и более | 6-7 минут по массажным коврикам |
| Игры с водой | +23 –воздух; +20 - вода | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 20 минут |
| Сон в проветренном  помещение | +16 +18 | широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика после сна | + 16 + 17 | 4 – 5 мин. / после сна / |
| **Подготовительная к школе группа**  (6-7 лет) | Световоздушные ванны  (25 – 30 процедур) | +20 +21 | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 20 минут |
| Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к. помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации. Детям со 2, 3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви. | | |
| Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания) | + 20 + 25 | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 15 минут (чередовать с пребыванием в тени) |
| Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в послеполуденное время с 16 до 18 часов.  Детям со 2 и 3 группой здоровья солнечные ванны необходимо принимать с 2 – 3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20 – 30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела. | | |
| Хождение босиком | + 22 и более | 6 -7 минут по массажным коврикам |
| Игры с водой | +23 –воздух; +20 - вода | от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 20минут |
| Сон в проветренном  помещение | +16 +18 | широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика после сна | + 16 + 17 | 5-6 мин. / после сна / |

**Цель**: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребенка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Направление работы** | **Содержание работы** |
| 1. | Обеспечение здорового образа жизни | **-** щадящий режим  **-** профилактические, оздоровительные мероприятия |
| 2. | Создание условий для физкультурно- оздоровительной работы | **-** планирование физкультурных занятий  - разработка конспектов физкультурных занятий  - планирование физ. мероприятий |
| 3. | Укрепление здоровья детей средствами физической культуры | - занятия физической культурой в разных формах, физ. досуги, спортивные праздники  - подвижные игры  - индивидуальная работа по развитию движений |
| 4. | Мониторинг | -проведение индивидуального учета результатов освоения обучающимися Программы |
| 5. | Закаливание детского организма | - проветривание помещений  - прогулки на свежем воздухе  - соблюдение режима, структуры прогулки  - гигиенические и водные процедуры  - хождение босиком  - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе. |
| 6. | Работа с родителями | - родительские собрания  -участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада  - пропаганда ЗОЖ |
| 7. | Работа по охране жизни и здоровья детей | - создание условий для занятий  - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий  - инструктаж |

**3.Организационный раздел программы:**

**3.1. Материально-техническое обеспечение Программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Количество** |
| **Плавательный бассейн** | | |
| 1 | Гимнастическая скамейка | 2 шт. |
| 2 | Контейнеры для мелкого оборудования | 4 шт. |
| 3 | Бассейн для сухого плаванья | 1шт. |
| 4 | Мячи резиновые надувные маленькие | 12 шт. |
| 5 | Мячи надувные большие | 10 шт. |
| 6 | Ласты | 12 пар |
| 7 | Шарики разноцветные | 20 шт. |
| 8 | Тонущие игрушки | 12 шт. |
| 9 | Обручи тонущие | 8 шт. |
| 10 | Обручи гимнастические | 12 шт. |
| 11 | Массажер для стоп (пластмассовый) | 12 шт. |
| 12 | Массажер для стоп (металлический) | 8 шт. |
| 13 | Ворота надувные | 2 шт. |
| 14 | Нудлсы | 12шт. |
| 15 | Сетка для волейбола | 1 шт. |
| 16 | Колобашки | 12шт. |
| 17 | Диски тонущие | 6 шт. |
| 18 | Резиновые игрушки | 20 шт. |
| 19 | Надувные стойки для баскетбола | 2шт. |
| 20 | Круги надувные | 12шт. |
| 21 | Разделительная дорожка | 1шт. |
| 22 | Плавательные доски | 12 шт. |
| 23 | Лопатки для плавания | 12 пар. |
| 24 | «Ёжики» | 4 шт. |
| 25 | Велотренажер | 2шт. |
| 26 | Дуги для подныривания | 2шт. |

**3.2. Методическое обеспечение Программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| ОО | Программно-методическое обеспечение образовательной деятельности |
| Физическое развитие | 1. Система обучения плаванью детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под ред. А.А. Чеменевой. - СПб.: Издательство "ДЕТСТВО\_ПРЕСС" , 2011. - 336 с.  - Н.Л.Петрова, В.А.Баранов «Плавание техника обучения детей с раннего детства»  - Раз,два, три плыви...: метод. пособие для дошк. образоват. учреждений /РыбакМ.В. ,Глушкова Г.В. ,Поташова Г.Н. - М.Обруч, 2010. - 208 с.  Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста/ Н. Л. Петрова, В.А. Баранов. - М. "Издательство ФАИР", 2008. - 120 с.  Методическое пособие для дошкольных Образовательных учреждений.  Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.Н.Тимофеева, Т.Л.Богина. - М.: Просвещение, 1991. - 159с.  - Н.Г.Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники» |

**2.4.2. Планирование воспитательно - образовательной работы.**

В основе реализации Программы лежит календарное планирование воспитательно-образовательной работы. Календарное планирование воспитательно -образовательной работы осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также в соответствие с временем года и особенностями традиционных событий, праздников и мероприятий, которые регламентируются Программой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Задачи** | **Месяц** | **Мероприятие** |
| Месячник по безопасности (с 28.08-02.10.) | Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Рассказать о правилах личной гигиены | Сентябрь | Развлечение:  «Путешествие в страну правил». |
| День моря (31) | Пополнить знания детей о подводном мире и его обитателях; повышать активность и работоспособ- | Октябрь | Развлечение «По морям  по волнам…» |
|  | ность детского организма. Развивать пластичность и выразительность движений под музыку в воде; создать для детей благоприятный эмоциональный фон и обогатить новыми впечатлениями. |  |  |
| День народного единства (4) | Закреплять знания детей о празднике, посвященному Дню народного единства; совершенствовать двигательные умения и навыки по плаванию; развивать дружеские отношения между детьми, путѐм совместного участия в играх; воспитывать чувство патриотизма и любовь к Родине. | Ноябрь | Тематическое занятие  «Один за всех и все за одного». |
| Новый год (31) | Поддерживать и развивать устойчивый интерес детей к праздничному занятию; совершенствовать плавательные умения и навыки; воспитывать организованность и проявлять дружескую взаимопомощь. | Декабрь | Праздник  «Новогодняя сказка» |
| Крещение Христово(19) | Содействовать познавательному развитию ребенка путем формирования способностей в выполнении физических упражнений и игр. | Январь | Развлечение  «Крещенские забавы» |
| День защитника Отечества(23) | Формировать умения детей действовать коллективно, учитывая интересы и возможности своих товарищей. Развивать быстроту, ловкость, выносливость; умение дружно преодолевать препятствия стоящие на пути достижения цели. | Февраль | Тематическое занятие  «Моряками стать хотим» |
| День воды(31) | Побуждать к активному и свободному передвижению в воде во время выполнения игровых действий. | Март | Развлечение  «Царица -Водица» |
| Неделя здоровья(1-7) | Укреплять здоровье детей; совершенствовать работу  опорно – двигательного аппарата; формировать правильную | Апрель | Развлечение  «Быть здоровым - здорово!» |
|  | осанку; повышать работоспособность организма, приобщать детей к здоровому образу жизни |  |  |
| День водолаза(5)  День Победы(9) | Укреплять дыхательную систему с помощью упражнений и подвижных игр; развивать ловкость и быстроту реакции; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.  Расширять представления детей о празднике, посвященному дню Победы; воспитывать целеустремленность, настойчивость, и чувство товарищества при проведении соревнований и подвижных игр. | Май | Развлечение  «Плаваем, ныряем  про дыхание не забываем».  Тематическое занятие, посвященное Дню Победы. |
| День России(12) | Закрепить и обобщить знания детей о государственных символах России; совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении основных видов движений;  воспитывать патриотические чувства к своей Родине. | Июнь | Тематическое занятие «Мы сильные смелые ловкие умелые» |
| Международной день Дружбы (30) | Познакомить детей с международным днем дружбы; способствовать совершенствованию приобретѐнных навыков физической куль туры; воспитывать чувство товарищества между детьми. | Июль | Спортивный праздник. «Малые Олимпийские игры» |
| День физкультурника  (7) | Дать знания детям о дне Физкультурника; укреплять здоровье посредством проведения праздника на  свежем воздухе; развивать выдержку, внимание в играх и эстафетах. | Август | Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» |

**3.3. Средства воспитания и обучения.**

|  |
| --- |
| ОО Физическое развитие (плавание) |
| Спортивный инвентарь: - резиновые игрушки; - тонущие кольца; - обручи; - обручи тонущие; - плавательные доски; - надувные круги; - резиновые мячи, колобашки, надувные ворота, нудлсы, разделительная дорожка, ласты. |

**3.2. Учебный план**

Учебный план - часть организационного раздела Основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 21». Он определяет перечень и трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (занятий, образовательных ситуаций), практики и иных видов учебной деятельности. В Учебном плане отражается как обязательная часть, так и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Учебный план обеспечивает введение в действие и реализацию требований стандарта, определяет общий объем нагрузки и максимальный объем нагрузки обучающихся, а также состав и структуру обязательных предметных областей (образовательных областей) по возрастным группам (годам обучения), перечень курсов, дисциплин (занятий, образовательных ситуаций), практики, иных видов учебной деятельности.

Срок освоения Программы составляет 1 год.

* Режим непосредственно образовательной деятельности установлен в соответствии с нормами СП 2.4. 3648-20

Продолжительность организованной образовательной деятельности по плаванию для детей:

* от 3 до 4 лет -15 минут;
* от 4 до 5 лет – 20 минут;
* от 5 до 6 лет – 20 – 25 минут;
* от 6 до 7 лет – 30 минут.

Занятия плаванием для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются 1 раз в неделю.

Занятий в неделю – 1 занятие, 4 в месяц , 36 - в год

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

1. Праздник Осени – октябрь (3-4 года)
2. Новый год – декабрь (3-4 года)
3. Международный Женский День – март (3-4 года)
4. Праздник Весны – апрель (3-4 года )
5. День защиты детей – июнь (3-4 года)
6. Спортивный праздник – июнь (3-4 года)
7. Развлечение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» - июль (3-4 года)
8. Развлечение «До свидания, лето!» - август (3-4 года)

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

• явлениям нравственной жизни ребенка

• окружающей природе

• миру искусства и литературы

• традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям

• событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной город, День народного единства, День защитника Отечества и др.)

• сезонным явлениям

• народной культуре и традициям.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет ввести региональные и культурные компоненты.

Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Тема отражается в подборе материалов, находящихся в группе и уголках развития.

Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы всех образовательных областей.

**3.4. Особенности организации предметно-пространственной среды.**

**Требования к развивающей предметно- пространственной среде:**

развивающая предметно-пространственная среда бассейна должна быть: содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной, безопасной.

**Насыщенность** среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы: образовательное пространство должно быть оснащено расходными игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём;

* организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивают: двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

**Трансформируемость** пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

**Полифункциональность** материалов предполагает:

* возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей и т.д.;
* наличие в бассейне полифункциональных предметов, в том числе, природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

**Вариативность** среды предполагает:

* наличие в бассейне различных пространств для игры, а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
* периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

**Доступность** среды предполагает:

* доступность для воспитанников всех помещений бассейна, где осуществляется образовательный процесс;
* свободный доступ воспитанников, посещающих бассейн, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
* исправность и сохранность материалов и оборудования.

**Безопасность** предметно- пространственной среды предполагает

* соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

|  |  |
| --- | --- |
| **уголок физического развития** | **физкультурное оборудование и инвентарь** |
| Двигательно-игровая зона | Обручи, массажная дорожка, резиновые мячи, дуги |
| Профилактическая зона | Ёжики, массажная дорожка, гимнастические палки, мешочки с песком |
| Зона профессиональной деятельности | Плавательные доски, надувные круги, нарукавники, мячи надувные большие и маленькие, лопатки для плавания, нудлсы, ласты, ворота надувные, тонущие игрушки, резиновые игрушки, колобашки, теннисные шарики, шест, разделительная дорожка |