

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 Выборгского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 9  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 28.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБДОУ детский сад № 9  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
№ 64 - А от 28.08.2024г.

**Рабочая программа**  
Инструктора по физической культуре  
**Казиевой Марины Андреевны**

Срок реализации программы: 2024-2025 уч.год

Санкт-Петербург  
2024

Оглавление .....	2
1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста .....	5
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	7
1.6. Вариативный компонент.....	8
2. Содержательный раздел рабочей программы.....	10
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.....	10
2.2. Календарно-тематическое планирование.....	11
2.3. Сухое плавание .....	37
2.4. Обеспечение безопасности занятий по плаванию.....	40
2.5. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся и педагогами.....	41
2.6. Планирование взаимодействия инструктора по физической культуре с работниками дошкольного учреждения .....	42
3. Организационный раздел.....	42
3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса.....	42
3.2. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды.....	43
3.3. Недельная образовательная нагрузка .....	44
3.4. Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течении года ..	44
3.5. Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год.....	45
4. Дополнительный раздел.....	45
Приложение №1. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	45
Приложение №2. Перечень нормативных и нормативно-методических документов.....	49
Приложение №3. Расписание занятий.....	50

# 1. Целевой раздел.

## 1.1. Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа возраст 4-7 лет (далее – Программа), Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 9 Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) является локальным актом ГБДОУ, определяющим объем, порядок, содержание изучения образовательных областей образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ обучающимися в возрасте 4-7 лет. Программа является неотъемлемой частью образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ. Она определяет модель организации образовательного процесса в группе, ориентирована на личность обучающихся группы и основывается на Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Рабочая программа представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в определенном возрастном периоде, и направлена на разностороннее развитие и воспитание ребенка в период дошкольного детства на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, на личностное развитие дошкольника, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Рабочая программа для детей дошкольного возраста 4-7 лет разработана с учетом Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей".
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996р;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 №373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Методических рекомендаций по использованию Федеральной образовательной программы дошкольного образования при разработке рабочей программы в образовательной организации;
- Действующими санитарными правилами в сфере дошкольного образования;
- Устава и других локальных актов ГБДОУ.

## 1.2. Цели и задачи программы.

*Целью Программы* является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Эта цель реализуется в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной, двигательной, а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд.

### *Задачи Программы:*

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования (далее – ДО) и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.**

Программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребенком этапов детства в возрасте 4-7 лет, обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

В Программе на первый план выдвигается принцип сохранения уникальности детства, как важного этапа в общем развитии человека.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его разностороннее развитие в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности, как ведущей в дошкольном детстве.

### **1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста**

Данная программа рассчитана на детей от 4 до 7 лет.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Возрастные особенности развития детей 4-5 лет

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переключки детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками.

Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться.

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

Возрастные особенности развития детей 5-6 лет

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин.

В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретённых на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого.

Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием.

На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. 8 Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп.

Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Возрастные особенности развития детей 6-7 лет

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах.

В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения.

В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

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

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Согласно пункта 3.2.3 ФГОС дошкольного образования «...при реализации программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

#### Средняя группа

К концу года дети могут.

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

#### Старшая группа

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.

- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.

#### Подготовительная группа

К концу года дети могут.

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

### **1.6. Вариативный компонент**

#### Цели и задачи программы

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.
- Задачи обучения.
- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

#### Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:



- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

### Методы обучения

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.
- практические :предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам,а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:
  - комплекс подводящих упражнений;
  - элементы «сухого плавания».
2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:
  - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
  - погружение в воду, в том числе с головой;
  - упражнение на дыхание;
  - открывание глаз в воде;
  - всплытие и лежание на поверхности воды;
  - скольжение по поверхности воды.
3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:
  - движение рук и ног;
  - дыхание пловца;

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

#### 4. Игры и игровые упражнения способствующие:

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

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

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

## 2. Содержательный раздел рабочей программы

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.

Рабочая программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые ГБДОУ по основным направлениям развития детей дошкольного возраста физического развития.

В образовательной области сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей. Представлены задачи воспитания, направленные на приобщение детей к ценностям российского народа, формирование у них ценностного отношения к окружающему миру.

<b>Плавание</b>		
<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.	Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору. Скольжение на груди,	Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз). Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м). Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

	плавание произвольным способом.	
--	---------------------------------	--

## 2.2. Календарно-тематическое планирование

### Средняя группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
	2. Проведение «сухого плавания».	3
Октябрь	1. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	1
	2. Обучать передвижениям в воде.	2
	3. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2
	4. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	2
Ноябрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	1
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	3
	4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
Январь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	1
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	3
Февраль	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок», «Стрелочка»).	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
Март	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1

	3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
Май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	3. Контроль приобретённых навыков.	2

### Старшая группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Напомнить детям о пользе плавания, напомнить о технике безопасности и правилах поведения в бассейне.	1
	2. Проведение «сухого плавания».	3
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде различными способами.	1
	2. Выдох в воду, погружение в воду с головой.	1
	3. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	4. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	5. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
Ноябрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	3
Декабрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
Январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	1
Февраль	1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	3
Март	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	1
Апрель	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	2
Май	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	2. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	1
	3. Контроль приобретённых навыков	1

Подготовительная группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Напомнить детям о пользе плавания, технике безопасности и правилах поведения в бассейне.	1
	2. Проведение «сухого плавания»	4
Октябрь	1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди.	1
	4. Закрепление способа плавания «кроль» на спине.	1
Ноябрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	1
Декабрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	3
Январь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	1
Февраль	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	2
Март	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	3
Апрель	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	2
Май	1. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	3
	2. Контроль приобретённых навыков	1

**Комплексно тематическое планирование (перспективное) по обучению плаванию.**

*Примерное перспективное планирование для детей средней группы:*

Содержание	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			
<b>Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней</b>																
Организованный вход в воду (индивидуально)	#															
Поточный вход в воду		#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
Умывание в воде бассейна	#	#														
Плескание	#	#														
Движения руками в воде	#	#														
Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней		#	#													
<b>Научить передвигаться в воде различными способами</b>																
Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	#	#	#	#	#	#	#	#								
Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	#	#	#	#	#	#	#	#								
Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)	#	#	#	#	#	#	#	#								
Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук					#	#	#	#	#	#						
Передвижения в воде на руках по дну бассейна					#	#	#	#	#	#						
Игры в воде, связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами									#	#	#					
<b>Опускание лица в воду, стоя на дне</b>																
Опускание лица в воду, стоя на дне	#	#	#	#												
Открывание глаз в воде, стоя на дне				#	#	#	#									
Приседания воде	#	#	#	#	#	#										
Погружения в воду (с опорой)		#	#													













ранее способами в сочетании с движениями рук																
Передвижения в воде на руках по дну бассейна		#														
Игры в воде, связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами		#	#													
<b>Опускание лица в воду, стоя на дне</b>																
Опускание лица в воду, стоя на дне	#															
Открывание глаз в воде, стоя на дне	#															
Приседания в воде	#	#														
Погружения в воду (с опорой)	#	#														
Погружения в воду (без опоры)		#	#													
Погружения с рассматриванием предметов			#	#												
Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой			#	#												
Ныряние				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
<b>Научить выдоху в воду</b>																
Выдох перед собой в воздух	#															
Выдох на воду	#															
Выдох на границе воды и воздуха	#															
Выдох в воду	#	#														
Игры, с использованием выдоха в воду		#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
<b>Научить лежать в воде на груди и спине</b>																
Упражнение на всплывание			#	#	#	#										
Лежание на груди				#	#	#	#									
Лежание на спине					#	#	#	#								
Игры, связанные с лежанием на груди и спине								#	#	#						











водой																
Нырание	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
<b>Научить выдоху в воду</b>																
Выдох перед собой в воздух																
Выдох на воду																
Выдох на границе воды и воздуха																
Выдох в воду																
Игры, с использованием выдоха в воду	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
<b>Научить лежать в воде на груди и спине</b>																
Упражнение на всплывание																
Лежание на груди																
Лежание на спине																
Игры, связанные с лежанием на груди и спине	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
<b>Научить скольжению в воде на груди и спине</b>																
Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога																
Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна																
Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
Скольжение на спине, отталкиваясь от дна																
Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#				
Скольжение на спине в сочетании с дыханием	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#				





груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)																
Плавание за счет движений руками на груди спине в сочетании с дыханием																
Упражнения, подводящие к плаванию на груди и спине в полной координации																
Плавание кролем на груди и спине в полной координации																
Игры в воде, с использованием изученных способов плавания																

*Примерное перспективное планирование для детей подготовительной группы:*

Содержание	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
<b>Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней</b>				
Организованный вход в воду (индивидуально)	#			
Поточный вход в воду	#	#	#	#
Умывание в воде бассейна	#			
Плескание	#			
Движения руками в воде	#			
Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	#			
<b>Научить передвигаться в воде различными способами</b>				
Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	#			
Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	#			
Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)	#			
Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями	#			





Игры, с использованием скольжения в сочетании с работой ногами											#	#	#	#	#	#
<b>Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине</b>																
Движения руками на суше							#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
Движения руками в воде							#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
Выполнение гребковых движений руками в скольжении								#	#	#	#	#	#	#	#	#
Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду										#	#	#	#	#	#	#
Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук															#	#
<b>Развитие и совершенствование координационных способностей в воде</b>																
Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук						#	#	#	#							
Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания													#	#	#	#
Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания														#	#	#
Игры, связанные с координацией рук и ног															#	#
<b>Обучение облегченным способам плавания</b>																
Попеременные движения ног лежа на груди и спине в опорных положениях в									#	#	#	#	#	#	#	#

сочетании с дыханием (по типу кроля)																
Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)														#	#	
Движения руками на суше в сочетании с дыханием										#	#	#	#	#	#	
Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием											#	#	#	#	#	
Плавание за счет движений руками												#	#	#	#	
Плавание облегченными способами в полной координации														#	#	
Игры, с использованием облегченных способов плавания															#	
<b>Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)</b>																
Упражнения имитационного характера																
Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)																
Плавание за счет движений руками на груди спине в сочетании с дыханием																
Упражнения, подводящие к плаванию на груди и спине в полной координации																
Плавание кролем на груди и спине в полной координации																
Игры в воде, с использованием изученных способов плавания																
<b>Содержание</b>	<b>Февраль</b>				<b>Март</b>				<b>Апрель</b>				<b>Май</b>			
<b>Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней</b>																









Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук																
Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	#	#	#	#	#	#	#									
Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	#	#	#	#	#	#	#									
Игры, связанные с координацией рук и ног				#	#	#										
<b>Обучение облегченным способам плавания</b>																
Попеременные движения ног лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)							#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)							#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
Движения руками на суше в сочетании с дыханием							#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием									#	#	#	#	#	#	#	#
Плавание за счет движений руками									#	#	#	#	#	#	#	#
Плавание облегченными способами в полной координации									#	#	#	#	#	#	#	#
Игры, с использованием облегченных способов плавания									#	#	#	#	#	#	#	#
<b>Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)</b>																
Упражнения имитационного характера											#	#	#	#	#	#
Плавание за счет движений ногами на											#	#	#	#	#	#

груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)																	
Плавание за счет движений руками на груди спине в сочетании с дыханием												#	#	#	#	#	
Упражнения, подводящие к плаванию на груди и спине в полной координации													#	#	#	#	
Плавание кролем на груди и спине в полной координации															#	#	
Игры в воде, с использованием изученных способов плавания															#	#	

### 2.3. Сухое плавание

«Сухое плавание» – специальное занятие, направленное на подготовку организма к занятием в воде.

Подготовительная часть (3-4 мин.) – объяснение задания, выполняют общее развивающие упражнение (ОРУ).

Основная часть (15-18 мин.) – освоение основного упражнения совершенствование техники или развитие специальных физических качеств. Также на занятиях включаются имитационные упражнения, позволяющие детально отработать технику выполнения плавательных движений. Дыхательные упражнения – формируют и закрепляют режим дыхания при плавании: вдох (быстрый и энергичный) – выдох (активный и удлиненный). Отрабатывает взаимосвязь дыхания и темпа плавания. Укрепляет и развивает дыхательную мускулатуру.

Заключительная часть (5 мин.) – идёт закрепление или совершенствование техники плавания. В виде игр или эстафет. Чтобы к концу занятия организм не был чрезвычайно возбужденным, упражнение на дыхание и релаксацию.

№	Содержание	Дозировка	Дыхание	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>				
1	Построение, приветствие, объяснение задач занятия	1 мин		
2	Ходьба "Шагом марш"	30 сек		Спину правильно держу. С физкультурой я дружу Марширую на парад Быть здоровым очень рад!
3	Ходьба с высоким подниманием бедра	30 сек		Цапля ходит по воде, и мечтает о еде. Выше ноги поднимай и как Цапля не зевай.

4	ОРУ – на месте И.п.- основная стойка 1- поднять руки через стороны вверх 2- и.п. руки опустить 3-4- то же	4 раза		Руки шире Руки опустить
5	И.п.- основная стойка 1-левая нога назад руки вверх 2-И.п. 3-4-тоже с правой	4раза	вдох носом, выдох ртом	Прогнувшись назад, смотрим вверх.
6	И.п.- о.с- руки опущены 1-3 круговые движения рук вперёд 4-И.п. 5-7-тоже назад 8-И.п.	4 раза		Руки прямые, смотрим вперёд
7	И.п.- тоже руки за спину в замок 1-подняться на носки, руки отвести назад 2-И.п. 3-4-тоже	4 раза	вдох выдох	Спина прямая
8	И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч 1-голову повернули на лево 2-И.п. 3-4-тоже право	4 раза	вдох выдох	Посмотрели мы налево, Посмотрели мы направо. Кто же прячется от нас? Мы найдём его сейчас
9	И.п.- основная стойка 1-руки в стороны 2-руки вперёд 3-наклон вниз 4-и.п.	4 раза		Колени прямые
<b><u>Основная часть</u></b>				
10	И.п.- лёжа на спине, руки вдоль тела 1-согнуть обе ноги, поднять голову 2-обхватить руками колени 3-7-покачаться вперёд – назад 8-и.п.	4раза		Коснуться их лбом, сгруппироваться
11	И.п.- полулёжа на спине упор на предплечья 1-поднять левую ногу 2-тоже правую	30 сек		Работать ногами как в «кролем»
12	И.п.- лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые. 1- махом рук сесть 2- наклон вперёд 3-4 тоже	30сек		На спине сейчас лежу. Мах руками — я сижу!

13	И.п.- лёжа на спине, руки за голову 1-3- подтягивать руки и ноги 4-и.п. расслабить мышцы	4раза		Мышцы напряжены.
14	И.п.- лёжа на спине 1- глубокий дыхание носом 2-диафрагмальное ртом	4 раза	вдох выдох	
15	И.п.- лёжа на спине руки вдоль туловища 1-руки в стороны и ноги 2- и.п. 3-4-тоже	4 раза		«Морская звезда», ноги, руки- прямые.
16	И.п.- лёжа на спине, руки вдоль тела 1-ноги согнуть 2-ноги вверх 3-ноги согнуть 4-и.п.	4 раза		Носочки тянем, ноги прямые.
17	И.п.- лёжа на спине. Одна рука на животе, другая на груди. Диафрагмальное дыхание	4раза	Выдох: «Ф-Ф-Ф»	На вдохе надуть живот, на выдохе – втянуть.
18	И.п.- лёжа на животе, руки за спину в замок 1-поднять грудь, руки отвести назад. 2-и.п. 3-4- тоже	4 раза	вдох выдох	Делать «рыбку» научились, Потому что не ленились.
19	И.п.- лёжа на животе, руки впереди Имитировать работу ног «кролем»	30 сек		Как в бассейне по воде, я плыву на животе
20	И.п.- лёжа на спине, руки вверх 1- одновременно поднимаем руки и ноги 2-и.п. 3-4 тоже	4 раза	Вдох носом выдох ртом	Ноги прямые, носочки тянем
<b><u>Заключительная часть</u></b>				
21	Игра «Дельфины и рыбки» В море бурном, в море синем. Быстро плавают дельфины. Не пугает их волна. Рядом плещется она. Проплывает в море кит. И дельфинам говорит. Вы дельфины не шумите. Рыбку быструю ловите 1, 2, 3,4,5, надо рыбкам уплыть.	4раза	Глубокий вдох, задержка дыхания	Дельфин - водящий, остальные дети рыбки, рыбки плавают. Дельфин стоит на не большом расстоянии от рыбок спиной. На счет «5» рыбки убегают свой домик. Дельфин должен осалить пока рыбки не добежали до домика.

22	Игра. «Мы ребята смелые» Дети стоят в кругу, хором произносят, Мы ребята смелые, смелые, умелые. Если только захотим. Через воду поглядим	4раза		С группироваться сделать «поплавок»
23	Игра "4 стихии" Играющие стоят по кругу. На слово «Земля»- все дети выполняют круговые движение рук. На слово «Вода»- винт. «Воздух» - поплавок. «Огонь» - задержка дыхания	4раза		Кто не правильно выполняет тот выходит из игры.

#### 2.4. Обеспечение безопасности занятий по плаванию

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

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

- Занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого обучающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.
- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.



- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий по плаванию.

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

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

## 2.5. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся и педагогами.

Примерный план взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

№ п/п	Содержание	дата
1.	Консультации для родителей «Районные соревнования Осенний забег»	Сентябрь
2.	Консультации для родителей «Спортивное ориентирование»	Октябрь
3.	Проведение открытых занятий для родителей детей средних, старших и подготовительных групп «Крошки ГТОшки»	Ноябрь
4.	Консультации для родителей Проведение спортивного праздника «Папа,мама,я –спортивная семья» для детей подготовительных групп	Декабрь
5.	Консультации для родителей «Парголовская лыжня»	Январь
6.	Консультации для родителей «февральские старты»	Февраль
7.	Консультации для родителей «Весенние старты»	Март
8.	Проведение открытых занятий для детей младших, средних, старших и подготовительных групп «Выборгские дельфинчики»	Апрель
9.	Консультации для родителей «День победы»	Май

## **2.6. Планирование взаимодействия инструктора по физической культуре с работниками дошкольного учреждения.**

Планирование совместной деятельности осуществляется на основе годового плана.  
Примерный план консультаций для воспитателей:

<b>Сроки проведения</b>	<b>Тема</b>	<b>Воспитатели групп</b>
Октябрь	Организация занятий по плаванию	Всех
Декабрь	Влияние плавания на детский организм	Всех
Февраль	Игры на воде	Всех
Май	Закаливание в детском саду	Всех

## **2.7. Воспитательная деятельность**

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **Основные формы и содержание деятельности:**

Наибольший воспитательный эффект оказывают спортивные праздники и развлечения. Данная форма работы позволяет закрепить и обобщить знания и умения детей в рамках определённой темы, объединить детей разного возраста общими чувствами и переживаниями.

## **3. Организационный раздел**

### **3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса**

В работе используются программы и методические разработки:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.

2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

### **3.2. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды**

#### Принципы организации среды:

- Содержательно-насыщенная, развивающая
- Трансформируемая
- Полифункциональная
- Вариативная
- Доступная
- Безопасная
- Здоровьесберегающая
- Эстетически привлекательная

Предметно-пространственная развивающая среда акватории бассейна оформлена и укомплектована таким образом, чтобы вызвать у обучающихся радость, заинтересованность. Бассейн оснащён необходимым оборудованием и инвентарём, что

позволяет решать задачи на освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств, воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

### 3.3. Недельная образовательная нагрузка

Группы	Периодичность				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Средняя (1 подгруппа)					
Средняя (2 подгруппа)					
Старшая (1 подгруппа)					
Старшая (2 подгруппа)					
Подготовительная (1 подгруппа)					
Подготовительная (2 подгруппа)					

### 3.4. Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течении года

Возрастная группа	Кол-во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе

Средняя	2	8-12	от 20 до 25	от 40 до 50
Старшая	2	8-12	от 25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	8-12	от 25 до 30	от 50 до 60

### 3.5. Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	1	36	20 мин	1 час 20 мин	12
Старшая	1	36	25 мин	1 час 40 мин	15
Подготовительная к школе	1	36	30 мин	2 часа	18

## 4. Дополнительный раздел

### Приложение №1. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

#### «Физическое развитие» (плавание)

Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

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

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

Основные методы сбора информации о ребенке:

- систематическое наблюдение;

- составление карты наблюдения, в которой перечисляются навыки и умения (ключевые компетентности);

- беседы с родителями, анкеты, опросники;

- общение со специалистами (психолог, предметник, врач логопед);

- беседы и интервью с ребенком с использованием открытых вопросов, получение ответов от детей;

- рассказы детей;

- фотографии;

- аудиозаписи и видеозаписи;

- портфолио, или «Папки достижений».

## **Карта освоения образовательной области**

### **«Физическое развитие» (плавание)**

#### **Средняя группа.**

1. Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
2. Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
3. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
4. Бегать парами.
5. Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

6. Делать попытку доставать предметы со дна.
7. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
8. Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
  
9. Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
  
10. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Отметка о результате («+» - умеет, «-» - не умеет)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											
2											
3											

### Старшая группа.

1. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
2. Бегать парами.
3. Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
4. Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
6. Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
7. Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.

8. Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
9. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
10. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
11. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
12. Выполнять упражнение «Поплавок».

№ п/п	Ф.И. ребенка	Отметка о результате («+» - умеет, «-» - не умеет)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1													
2													
3													

#### Подготовительная группа.

1. Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
2. Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
3. Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
4. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
5. Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой



6. Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
7. Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
8. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
9. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
10. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
11. Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
12. Пытаться плавать способом на груди и на спине.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Отметка о результате («+» - умеет, «-» - не умеет)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1													
2													
3													

**Приложение №2. Перечень нормативных и нормативно-методических документов.**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.09.2013 №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.3049-13».

4. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"

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

#### **Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

#### **Приложение №3. Расписание занятий.**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 9 Выборгского района Санкт-Петербурга

(ГБДОУ детский сад № 9 Выборгского района Санкт-Петербурга)

**по плаванию**

(2024-2025 учебный год)

<b>День недели</b>	<b>Время</b>	<b>Группа</b>
Понедельник	9.00 – 9.30 (1 подгруппа)	Группа №6 возраст 6-7 лет
	9.40 – 10.10 (2 подгруппа)	
Вторник	9.00 – 9.30 (1 подгруппа)	Группа №2 возраст 5-6 лет
	9.40 – 10.10 (2 подгруппа)	
Среда	9.00 – 10.30	Группа №10 возраст 4-5 лет
	10.35 – 12.00	Группа №3 возраст 4-5 лет
Четверг	9.00 – 9.30 (1 подгруппа)	Группа №8 возраст 6-7 лет
	9.40 – 10.10 (2 подгруппа)	
Пятница	9.00 – 9.30 (1 подгруппа)	Группа №7 возраст 5-6 лет
	9.40 – 10.10 (2 подгруппа)	