



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 26 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 31 августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 80А/22
31 августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

образовательной деятельности по физическому развитию (плавание) обучающихся
в средних, старших и подготовительных группах общеразвивающей направленности
(от 4 до 8 лет), реализующие Образовательную программу дошкольного
образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 26 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

на 2022-2023 учебный год

Инструктора по физической культуре (бассейн)

Ивановой Ксении Александровна

Учтено мнение Совета родителей (законных представителей) воспитанников
Протокол №1 от 31 августа 2022 г.

Санкт-Петербург

2022 год

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Цель	- укрепление опорно-двигательного аппарата, создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, его гармоничного психофизического развития
Задачи	Оздоровительные: - Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма; - Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; - Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма. Образовательные: - Формировать теоретические и практические основы укрепления опорно-двигательного аппарата и профилактики плоскостопия, закаливания и освоения водного пространства; - Учить плавательным навыкам и умениям. Развивающие: - Расширять спектр двигательных умений и навыков на суше и в воде; - Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде. Воспитательные: - Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; - Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей; - организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей; - обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников
Основания разработки рабочей программы (документы и	- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный государственный образовательный

программно-методические материалы)	стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26); - СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41).
Срок реализации рабочей программы	2020-2021 учебный год (октябрь 2020 - июнь 2021 года)
Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников - плавание)	- укрепление здоровья детей, в т.ч. укрепление опорно-двигательного аппарата; - расширение адаптивных возможностей детского организма; - повышение показателей физического развития детей; - расширение спектра двигательных умений и навыков на суше и в воде; - развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка. - развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения; - формирование нравственно-волевых качеств.

2 Возрастные особенности детей дошкольного возраста

2.1. Возрастные особенности физического развития и подготовленности детей.

2.1.1.Скелетно-мышечная система

В костях и скелетных мышцах у детей много органических веществ и воды, но мало минеральных веществ. Гибкие кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках. Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает ребенку хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей. В результате возможны деформации скелета, развитие асимметричности тела и конечностей, возникновение плоскостопия. Это требует особого внимания к организации нормальной позы детей и использованию физических нагрузок.

В этом возрасте продолжается окостенение многих элементов скелета. Костная система богата хрящевой тканью. Окостенение ОДА начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного периода. В этот период формируются изгибы позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах, а также происходит формирование свода стопы.

В период от 3 до 6 лет все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5-6 см, масса тела - около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8-10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме (второй период быстрого роста проявляется у детей в 13-14 лет, когда начинается половое созревание).

Мышечная система развита плохо, причем мышцы-сгибатели развиты больше, чем мышцы-разгибатели. В результате такого дисбаланса детям трудно сохранять вертикальное положение. У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) мышцы рук. Мелкие мышцы развиваются позже, чем крупные.

Мышцы конечностей (особенно мелкие мышцы кисти) относительно слабее, чем мышцы туловища. Недостаточное развитие мышечно-связочного аппарата брюшного пресса может вызвать образование отвисшего живота и появление грыж при поднятии тяжестей.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

2.1.2. Нервная регуляция деятельности сердца

Несовершенна, поэтому она быстро возбуждается. При физических нагрузках ритмичность сердечных сокращений легко нарушается и сердце быстро утомляется. Однако при смене деятельности оно быстро успокаивается. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения надо разнообразить: чередовать упражнения большой подвижности с менее подвижными упражнениями, и часто давать детям кратковременный отдых.

2.1.3. Нервная система

Отличается легкой возбудимостью, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Это нужно учитывать при занятиях: не давать детям длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, не перегружать эмоциями. Очень важно строго дозировать нагрузки, т.к. дети этого возраста отличаются недостаточно развитым чувством усталости. Также они отвлекаются, могут сосредотачивать внимание только на 15-20 минут. Органы дыхания.

Дыхательные пути более узкие, слизистая оболочка нежная и более ранимая, в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей расположено большое количество кровеносных и лимфатических сосудов. Этим объясняется легкость проникновения инфекции в органы дыхания детей и возникновения воспалительных процессов и раздражение от слишком сухого воздуха.

Физиологические особенности адаптации детей

Физиологические особенности детей связаны с уровнем их морфофункционального созревания.

2.2.Возрастные особенности управления движениями.

У детей дошкольного возраста нервные центры характеризуются высокой возбудимостью, относительно слабым развитием процесса торможения. Дети отличаются быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями.

Малый двигательный опыт, слабое отражение в сознании функциональных изменений в организме при физических нагрузках обуславливают недостаточное развитие субъективных ощущений усталости. К тому же дети не умеют в нужной мере отражать изменения своего внутреннего состояния в речевых отчетах.

В возрасте 3-6 лет главным регулятором произвольных движений при их программировании и текущем контроле становятся зрительные обратные связи, формирующие единую зрительно-двигательную функциональную систему. Ведущим механизмом является механизм рефлексорно-кольцевого регулирования.

Большое значение в регуляции двигательной активности детей дошкольного возраста имеет развитие межполушарных отношений. В первые годы жизни у детей доминирующим является правое полушарие. Зачастую у детей многие функции переключаются на ведущую конечность (например, левшей часто обучают основным действиям выполнять правой рукой – есть, писать и т.д.). Такое переучивание приводит к иннервационному конфликту, когда управление движениями осуществляется неадекватными для данного организма механизмами. В результате не только ухудшаются моторные реакции, но и могут развиваться стрессовые состояния, неврозы заикания.

Недостаточная функциональная зрелость левого полушария головного мозга у детей и преобладание у них функций правого полушария требует использования в физическом воспитании преимущественно наглядного метода обучения, прочувствования движений, использования подражательных реакций, а высокая эмоциональность детей, обусловленная большой ролью подкорковых влияний (ретикулярной формации, лимбических структур) – широкого применения различных игровых средств.

Важно учитывать, что речевая регуляция движений постепенно формируется к 4-5 годам с развитием речевой функции и речедвигательных межцентральных взаимосвязей. Тогда не только внешняя речь посторонних лиц, но и собственная шепотная, а затем и внутренняя становится регулятором двигательного поведения. Налаживание речевой регуляции движений облегчает формирование двигательных навыков.

Методические особенности занятий.

В 3-4 летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее 130-140 уд/мин, в 5-7 летнем - не менее 140-150 уд/мин.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать

внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность движений.

При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении же движения ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

2.3. Анатомо-физиологические особенности мальчиков и девочек дошкольного возраста

Анатомо-физиологические различия между мальчиками и девочками обнаруживаются еще в эмбриональный период: под влиянием половых гормонов формируются не только анатомические особенности пола, но и некоторые особенности развития мозга. Девочки и рождаются более зрелыми на 3-4 недели. Например, у девочек при рождении, как правило, меньше масса тела, рост, сердце и легкие, удельный вес мускулатуры. Уже через 4 недели девочки начинают опережать мальчиков в своем развитии. В дальнейшем они быстрее начинают ходить и говорить, у них выше сопротивляемость к заболеваниям. У мальчиков больше случаев ЗПР, гемофилии, заикания, неврозов. У девочек лучше развита тактильная чувствительность и чувствительность к запахам.

Мальчики на 2-3 месяца позже начинают ходить, на 4-6 месяцев позже начинают говорить, при рождении мальчиков чаще наблюдаются осложнения. Среди детей 7-15 лет травмы у мальчиков случаются почти в 2 раза чаще, чем у девочек (Еремеева В.Д., Хризман Т.П., 1998).

По данным ряда авторов (Грядкина Т.С, Власова Т.А., Юнда Л.Л.), часто болеющих мальчиков больше, чем девочек, особенно в критические периоды роста: 3-й, 4-й, 7-й годы жизни.

Созревание скелета у девочек происходит раньше, чем у мальчиков. Костный возраст девочек в период детства опережает мальчиков примерно на 18 месяцев, хотя ни вес, ни длина тела у них не больше, чем у мальчиков. Более того, мальчики в первые 6 месяцев после рождения растут быстрее девочек, и это преобладание в длине тела сохраняется до четырех лет (Филиппова С.О., 2001).

У девочек подвижность позвоночника выражена несколько больше, чем у мальчиков (Котелевская Н.Б.) Объясняется это тем, что у женщин относительно короче, чем у мужчин, грудной и длиннее шейный и поясничный отделы.

Исследования, проведенные Л.П. Африкановой, показали, что количество нарушений осанки у девочек выше, чем у мальчиков. Объясняется это невысокой двигательной активностью девочек.

Особенность обмена веществ у детей состоит в том, что значительная доля энергии (больше чем у взрослых) идет на процессы развития растущего организма. По данным Волкова В.Ю., у мальчиков потребность в белках несколько выше, чем у девочек.

С возрастом изменяется деятельность сердечно-сосудистой системы. ЧСС новорожденною – 135-140 уд/мин, а в 7 лет – 85-90 уд/мин. У девочек пульс несколько чаще, чем у мальчиков (Филиппова СО., 2001).

Ударный и минутный объем крови зависят от физического развития. У мальчиков рассматриваемые объемы несколько выше по сравнению с девочками.

У девочек несколько выше частота дыхания и меньше глубина и минутный объем дыхания, а также потребление кислорода.

До 8 лет острота слуха у мальчиков в среднем выше, чем у девочек, но девочки более чувствительны к шуму. В первых-вторых классах у девочек выше кожная чувствительность, т.е. их больше раздражает телесный дискомфорт, и они более отзывчивы на прикосновение, поглаживание.

Игры мальчиков чаще опираются на дальнее зрение: они бегают друг за другом, бросают предметы в цель. Это не может не сказаться на особенностях развития их зрительной системы. Сравнение уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста выявили достоверные различия между мальчиками и девочками по соматотипам. Среди девочек к 7 годам выявлено больше представительниц макротипа среди мальчиков – микротипа.

2.4. Учет показателей психического и социального здоровья в процессе формирования основ физической культуры детей дошкольного возраста.

У каждого ребенка – свой индивидуальный путь развития. Дети развиваются не только разными темпами, но и проходят через индивидуально своеобразные этапы. Однако при этом, конечно, существуют и общие закономерности, знание которых необходимо для лучшего понимания индивидуального пути развития ребенка. Очень важно предоставлять разным детям равные возможности, так как несоответствие между возможностями ребенка и требованиями, которые предъявляются к нему в процессе деятельности, могут неблагоприятно отразиться на его здоровье. Важно отметить, что не дифференцированное применение средств обучения, воспитания и развития приводит, в лучшем случае, к индифферентным результатам.

При составлении программы развития и оздоровления ребенка необходимо учитывать его индивидуальные особенности. Определение индивидуальных особенностей ребенка может строиться на основе учета комплекса показателей, в том числе и психологических. В круг таких показателей психического и социального здоровья входят:

- уровень развития познавательных психических процессов;
- состояние, свойства личности ребенка, тип высшей нервной деятельности;
- уровень межличностных отношений.

3. Особенности полового развития детей дошкольного возраста

3.1. Половые различия в уровне двигательной активности и динамике работоспособности детей дошкольного возраста

Двигательную активность мальчиков отличает:

- простота, некоторая угловатость;
- силовой, атлетический стиль;
- отсутствие вычурности, эстетической завершенности;
- четкая целенаправленность;
- некоторая рискованность в движениях;
- элементы агрессивности, атаки, нападения, преследования.

Двигательную активность девочек отличают движения:

- относительно спокойные, аккуратные;
- пластичные, плавные;
- более вычурные, эстетически богатые (особенно мимика, жестикуляция руками);
- легкие, энергетически не сильно выраженные;
- с элементами пассивности, боязни, уступающие;
- связанные с музыкой, танцами.

Очень часто родителей раздражает повышенная двигательная активность детей, особенно мальчиков, и они пытаются различными способами ограничить ее, не подозревая, что наносят непоправимый вред ребенку. Дело в том, что активация моторных областей мозга, обеспечивая многочисленные связи с ассоциативными отделами, стимулирует развитие всех высших психических функций. Особенно это относится к мальчикам, и поэтому нужно стимулировать активные действия ребенка, особенно мальчика, придавая им игровой, познавательный характер, всячески способствовать развитию произвольных движений, составляющих основу наглядно-образного мышления, свойственного маленькому ребенку.

Для мальчиков старшего дошкольного возраста наиболее благоприятен режим большой двигательной активности (до 3,5 часов в неделю занятий физическими упражнениями), для девочек – средней двигательной активности (до 2,5 часов в неделю). В связи с этим необходимо определить, когда в режиме дня детям с повышенной потребностью в движениях следует предоставить возможность для дополнительных занятий физическими упражнениями, и чем в это время будут заняты остальные дети.

Частично эту проблему можно решить размещением зоны двигательной активности в группе и через систему занятий в секциях. Кроме того, для нормального развития мальчикам требуется освоение большего пространства.

Следует помнить, что девочки в большей степени нуждаются в побуждении к двигательной деятельности. В связи с различиями в уровне двигательной активности необходимо у девочек целенаправленно формировать потребности заниматься физическими упражнениями самостоятельно. Время, необходимое для вхождения в занятие – период вработки детей зависит от пола. Девочки обычно после начала занятия быстрее набирают оптимальный уровень работоспособности, чем мальчики.

Утомление у девочек, в первую очередь, влияет на правое полушарие мозга (образное мышление, пространственные отношения, эмоциональное самочувствие), а у мальчиков – на левое (связанное с речевым мышлением, логическими

операциями). Целесообразно занятие строить таким образом, чтобы в конце шли задания, на выполнение которых утомление оказывало бы меньшее влияние.

В условиях дополнительных двигательных нагрузок телосложение у девочек подвергается большим изменениям, чем у мальчиков. Женский организм сложнее приспосабливается к повышенному объему физических нагрузок (может наблюдаться задержка ростовых процессов, тогда как у мальчиков эти процессы усиливаются). Упражнения, требующие проявления силы у девочек, должны очень осторожно использоваться в дошкольном и школьном возрасте.

3.2. Половые различия в уровне сформированности двигательных умений у детей дошкольного возраста

Особенности развития движений у дошкольников в зависимости от пола одной из первых исследовала Е.Г. Леви-Гориневская. Ею были получены данные, свидетельствующие об отставании девочек от мальчиков по результатам большинства контрольных упражнений, которые подтверждались в последующем многими исследователями. Проведенное сравнение уровня двигательной подготовленности (сформированности умений по основным видам движений) у мальчиков и девочек 5-7 лет подтвердило, что мальчики успешнее в упражнениях с мячом (метание, ловля, передача мяча), лазании (по канату и по гимнастической стенке), в беговых и прыжковых упражнениях (прыжки в длину), а девочки, в свою очередь, успешнее в прыжках через короткую скакалку, в упражнениях с сохранением равновесия на ограниченной опоре и в гимнастических и танцевальных упражнениях.

Существует ряд упражнений, которыми мальчики овладевают легко, в то время как у девочек они вызывают значительные трудности и требуют большего времени (например, для девочек: прыжки в высоту, метание на дальность, для мальчиков – прыжки через скакалку). Данное обстоятельство требует от педагога применения различных методических подходов при овладении данными видами движений мальчиками и девочками (различные установки, сравнения с понятными образами, число повторений, выбор подводящих упражнений, использование вспомогательного оборудования).

Неодинаковая эффективность овладения мальчиками и девочками отдельными движениями предполагает, что требования к их результативности должны быть разными. Например, в прыжках через короткую скакалку для мальчиков хорошим результатом можно считать безостановочные прыжки, а для девочек – усложненные варианты прыжков.

Давая задания мальчикам, необходимо включать в них момент поиска, требующего сообразительности, но при обучении сложным двигательным действиям делать акцент на наглядные методы обучения. С девочками надо вместе, до начала работы, разобрать принцип выполнения задания, что и как надо сделать. Вместе с тем, девочек надо постепенно учить действовать самостоятельно, а не только по заранее известным схемам. Не забывайте, не только объяснять, но и

показывать. Особенно это важно для мальчиков. Помнить, что мы часто недооцениваем эмоциональную чувствительность и тревожность мальчиков.

Девочки лучше выполняют задачи уже не новые, типовые, шаблонные. Мальчики лучше осуществляют поисковую деятельность.

Важно знать, что мальчики в процессе деятельности чаще задают взрослым вопросы ради получения какой-то конкретной информации, а девочки – для установления контакта со взрослым. То есть, мальчики больше ориентируются на получение информации, а девочки – на отношение между людьми.

Не следует сравнивать мальчиков и девочек между собой, они разные даже по биологическому возрасту. Не переусердствуйте, требуя от мальчиков аккуратности и тщательности выполнения вашего задания.

Делая замечание мальчику, изложите кратко и точно, чем вы недовольны, так как он не может долго удерживать эмоциональное напряжение. Его мозг как бы отключает слуховой канал, и ребенок перестанет вас слушать и слышать. Высказывая замечание девочке, не спешите, бурная эмоциональная реакция мешает сразу понять, в чем ее ошибка.

В процессе формирования двигательных умений и навыков следует постоянно напоминать, что мальчики выполняют более трудные упражнения, формируя жизненную установку и развивая волевые качества.

- ◆ При выполнении упражнений в парах (например, наклонов в стороны) роль лидера неизменно принадлежит мальчику. Здесь необходимо тщательно следить за тем, чтобы мальчики осуществляли свое лидерство аккуратно, мягко.

- ◆ При преодолении препятствий (выполнении новых двигательных заданий) первым выполняет мальчик. При этом мальчик страхует девочку, чтобы она не упала, не ушиблась.

- ◆ Придумывая различные игровые ситуации, необходимо дать возможность мальчикам проявить себя в качестве защитников.

- ◆ При проведении игр, эстафет в качестве условных препятствий, через которые нужно перешагивать, перепрыгнуть, могут выступать только мальчики.

Методика обучения ряду упражнений предусматривает разные условия для мальчиков и для девочек. Этим требованиям должна соответствовать разметка в спортивном зале.

3.3. Половые различия в сенситивных периодах развития двигательных способностей детей дошкольного возраста

Известно, что двигательные способности начинают проявляться уже в дошкольном возрасте. Их становление характеризуется гетерохронностью (Ноткина, Н.А.). Однако Н.Б. Котелевская в своем исследовании приходит к выводу, что сензитивные периоды развития двигательных способностей для мальчиков и девочек не совпадают, и наиболее целесообразно организацию занятий физическими упражнениями у дошкольников проводить по следующей схеме:

- у мальчиков 3-4 лет главным образом развивать скоростно-силовые способности, а у девочек – общую выносливость;

- у мальчиков 4-5 лет — скоростно-силовые способности и общую выносливость, а у девочек – скоростно-силовые способности;

- у мальчиков 5-6 лет – общую выносливость, а у девочек скоростно-силовые способности и общую выносливость.

У девочек лучше развита предметная ловкость и гибкость, а также способность сохранять равновесие в пространстве, а у мальчиков – силовые, скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. В телесной ловкости говорить о различиях нужно очень осторожно, так как различия касаются двигательных предпочтений: девочки успешнее в прыжках через скакалку, а мальчики – в упражнениях с мячом, лазании.

Представленные данные подтверждают и уточняют данные, полученные Алябьевой Н.В. (1998), о половых различиях в уровне физической подготовленности детей уже в дошкольном возрасте.

4. Содержательный раздел рабочей программы

4.1. Задачи Программы

4.1.2. Второй год обучения средний возраст

Задачи:

1. Учить выполнять движения ногами, лежа на груди и на спине, ходить по дну бассейна на руках вперед-назад (ноги вытянуты горизонтально).
2. Учить погружаться в воду, приседая до подбородка (до уровня глаз).
3. Учить опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой.
4. Учить плавать самостоятельно на спине с доской, прижатой у груди.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков на суше и в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

К концу года дети могут:

- 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.

4.1.3. Третий год обучения старший возраст

Задачи:

1. Учить погружаться в воду с головой, открывать при этом глаза.
2. Учить работать ногами (стиль «Кроль») у бортика, лежа на груди и на спине.
3. Учить выполнять движения руками (стиль «Кроль»), лежа на груди и на спине с доской между ног.
4. Учить работать ногами в скольжении на груди и на спине с доской.
5. Упражнять в умении скользить по воде на груди и на спине, выполняя выдох в воду (при скольжении на груди).
6. Учить плавать произвольным способом.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков на суше и в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать 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».
- 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 и спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

4.1.4. Четвертый год обучения подготовительный возраст

Задачи:

8. Закреплять умение выполнять серию выдохов в воду (от 10 до 20 раз).
9. Закреплять умение погружаться в воду с головой, открывая при этом глаза.
10. Учить движениям рук при плавании стилем «Кроль» на груди и на спине.
11. Разучить движения рук при плавании стилем «Брас».
12. Разучить движения ног при плавании стилем «Брас».
13. Тренировать в плавании произвольным способом.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, укрепление опорно-двигательного аппарата;

- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков на суше и в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

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.
- 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, на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом «Кроль» на груди и на спине.
- Пытаться плавать способом «Брасс».

5. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения

Средняя группа

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Входить в воду самостоятельно; Ходьба и бег с игрушкой в одном направлении; окунаются, стоя в кругу; игра «Невод»; индивидуальная работа	Окунаются самостоятельно; Ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях; Выпрыгивать из воды; Игра «Солнышко и дождик»; Индивидуальная работа	Погружение в воду с головой; ходьба и бег, останавливаясь по сигналу; прыжки с продвижением вперед «Воробышки»; игра «Мы веселые ребята»; индивидуальная работа	Погружение в воду с головой, задержав дыхание; ходьба и бег, меняя направление; игра «Покажи пятки»; игра «Карусель»; индивидуальная работа
Октябрь	Ходьба и бег с игрушкой в одном	Ходьба и бег с игрушкой в разных	Погружение в воду с головой; ходьба и бег,	Погружение в воду с головой, задержав

	направлении; окупаться, стоя в кругу; игра «Невод»; индивидуальная работа	направлениях; Выпрыгивать из воды; Игра «Солнышко и дождик»; Индивидуальная работа	останавливаясь по сигналу; прыжки с продвижением вперед «Воробышки»; игра «Мы веселые ребята»; индивидуальная работа	дыхание; ходьба и бег, меняя направление; игра «Покажи пятки»; игра «Карусель»; индивидуальная работа
Ноябрь	Ходить от бортика к бортику; приседать в воду с опорой; игра «Мы веселые ребята»; лежание на груди с опорой, ноги вперед; самостоятельные игры с игрушками; индивидуальная работа	Ходьба и бег, помогая руками; подпрыгивания, отталкиваясь руками «Кто выше»; лежание на спине с опорой; игра «Невод»; самостоятельное плавание; индивидуальная работа	Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед; бег, падая в воду по сигналу; погружение в воду «Насос»; игра «Сердитая рыбка»; индивидуальная работа	Ходьба по бассейну «Покатай лодочку»; падение в воду, руки вперед; погружение в воду до глаз; игра «Карусель»; индивидуальная работа
Декабрь	Бег «Лошадки» по бассейну; погружение с головой с опорой; выдох в воду с пузырями; открывание глаз в воде; лежание на груди с упором на руки, двигая ногами; игра «Карусели», «Бегом за мячом»; индивидуальная работа	Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором на игрушку; хлопки по воде; движение рук в воде вправо- влево; присед, обхватив колени, проходить в обруч, окунаясь; лежание на груди с опорой; игра «Медвежонок Умка и рыбки»;	Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук; присед с выдохом в воду; движение ног с опорой; ходьба на руках с движением ног; прыжки от бортика к бортику; подпрыгивания в обруч; игра «Жучок- паучек»; индивидуальная	Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук; упражнение «Кто быстрее»; подпрыгивание в обруч; присед с выдохом в воду; свободные передвижения по бассейну; индивидуальная работа

		индивидуальная работа	работа	
Январь	Погружение с головой на выдохе; ходьба друг за другом приставным шагом, разгребая воду руками; имитация фигуры «Поплавок»; лежание на груди с опорой; упражнение «Буксир»; игра «Караси и щука»; индивидуальная работа	Падение в воду с разбега, пытаясь скользить; упражнение «Насос» с движением ног; открывание глаз в воде; выдох в воду; игра «Мы веселые ребята»; индивидуальная работа	Ходьба спиной вперед; упражнение «Полоскание белья»; погружение в воду с выдохом; скольжение на груди; попеременные движения ног с опорой; пытаться скользить на спине; игра «Хоровод»; индивидуальная работа	Ходьба и бег по бассейну разными способами; выдох в воду; упражнение «стрела»; движения ног с опорой; погружение в воду с головой; свободные игры с мячом; индивидуальная работа
Февраль	Самостоятельное окувание; бег и ходьба в разных направлениях по сигналу; упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»; лежание на груди; скольжение с выдохом; игра «Поезд в туннель»; индивидуальная работа	Упражнение на задержку дыхания с опорой; погружение с головой на выдохе; лежание на груди разными способами; лежание на спине, скольжение на груди; игра «Оса», самостоятельное плавание; индивидуальная работа	Бег парами; упражнение «Насос»; работа ног с опорой; лежание на спине; выдох в воду; скольжение на груди с выдохом; игра «Поезд в туннель»; индивидуальная работа	Ходьба и бег парами в разных направлениях; работа ног с опорой; лежание на спине; упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»; самостоятельное плавание с игрушками; индивидуальная работа
Март	Падение в воду по сигналу; упражнение на лежание по	Падение в воду самостоятельно; погружение в воду с головой;	Открывание глаз в парах; бег, догоняя свою пару;	Бег с самостоятельным падением в воду; скольжение ан

	сигналу; скольжение на груди с выдохом; работа ног с опорой; в кругу выдохи в воду; игра «мы веселые ребята»; индивидуальная работа	работа ног с опорой; бег парами; скольжение на груди; скольжение на спине; игра «Смелые ребята»; индивидуальная работа	скольжение с игрушкой на груди; скольжение на груди с выдохом в воду; игра «Винт», «Водолазы»; индивидуальная работа	груди; скольжение на спине; игра «Щука»; свободное плавание; индивидуальная работа
Апрель	Окунание с головой; бег за игрушкой; дуть на игрушку; выдохи в воду; скольжение на груди с предметом с работой ног; выпрыгивание из воды; гребки руками, стоя на дне; игра «Смелые ребята»; индивидуальная работа	Произвольно окунаться; выдохи в воду с поворотом головы; согласование работы ног с дыханием на груди; скольжение на спине; гребки руками стоя; игра «Фонтан»; индивидуальная работа	Подпрыгивание в обруч; лежание на груди с опорой; движения ног с выдохом; присед на дно; плавание на груди с движением ног; игра «Море волнуется»; индивидуальная работа	Лежание на груди; движения ног кролем; выдохи в воду с поворотом головы; скольжение на груди с работой ног; игра «Поезд в туннель»; индивидуальная работа
Май	Всплывание и лежание на воде по выбору; скольжение на груди, спине; игра «Водолазы»; индивидуальная работа	Скольжение на груди с работой ног; подпрыгивание под обруч; поднимание предметов со дна; свободные игры с мячом; индивидуальная работа	Плавание на груди, спине с работой ног с опорой; скольжение на груди с гребковыми движениями рук; свободные игры; индивидуальная работа	Скольжение на груди и спине с гребковыми движениями рук; выдохи в воду с поворотом головы; свободное плавание; индивидуальная работа

Старшая группа

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Ходьба парами, группой, держась за руки; упражнение «Полоскание белья»; умывание поливание воды на лицо; погружение до подбородка; игра «Цапли», «Карусели»; индивидуальная работа	Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину; упражнение «Волны на море»; игра «Водопады»; погружение до уровня носа; игра «Дровосек в оде», «Дождик, лей»; индивидуальная работа	Вбегание в оду, окунувшись; ходьба спиной вперед; прыжки из воды; передвижения по дну различными способами; упражнение «Нос утонул»; игра «Мы веселые ребята»; индивидуальная работа	Бег по дну бассейна в различных направлениях; ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук; упражнение «Кто выше»; игра «Футбол в воде»; индивидуальная работа
Октябрь	Упражнение «Полоскание белья»; умывание поливание воды на лицо; погружение до подбородка; игра «Цапли», «Карусели»; индивидуальная работа	Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину; упражнение «Волны на море»; игра «Водопады»; погружение до уровня носа; игра «Дровосек в оде», «Дождик, лей»; индивидуальная работа	Вбегание в оду, окунувшись; ходьба спиной вперед; прыжки из воды; передвижения по дну различными способами; упражнение «Нос утонул»; игра «Мы веселые ребята»; индивидуальная работа	Бег по дну бассейна в различных направлениях; ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук; упражнение «Кто выше»; игра «Футбол в воде»; индивидуальная работа
Ноябрь	Вбегание в воду с падением; передвижение по дну назад; опускание лица в ладони с водой; брызги друг на друга; движение ног кролем на груди; игра «Волны на море»; индивидуальная работа	Падение в воду; передвижение по дну боком; опускание лица в воду, задержав дыхание; ходьба парами; движение ног кроль на груди; игра «Фонтан»; индивидуальная работа	Продвижение по воде, прыгая «Как зайчики»; выдох в воду по сигналу; работа ног на спине упор о дно бассейна; упражнение «Остуди чай»; игра «Бегом за мячом», «Коробочка»; индивидуальная работа	Брызги, окунаясь в воду, задержка дыхания по сигналу; движение ног с опорой; погружение с головой; игра «Карасик и щука»; свободное плавание; индивидуальная работа

			работа	
Декабрь	Вход парами; погружение в воду с выдохом парами, с открыванием глаз; движение ног с опорой; упражнение «У кого больше пузыри»; игра «Переправа»; индивидуальная работа	Самостоятельный вход в воду; упражнение «Насос»; упражнение «Достань игрушку»; лежание на груди с выдохом; выдохи в воду; игра «Байдарки», «Хоровод»; индивидуальная работа	Вбегание в воду с окунанием; выдохи в воду; погружение парами; движения ног с опорой; игра «Водолазы», «Покажи пятки», «Невод»; индивидуальная работа	Самостоятельное окунание; упражнение «Насос» с поворотом головы; работа ног с опорой и без; подныривание в обруч; игра «Пролезь в круг», «Карусели»; индивидуальная работа
Январь	Ходьба и бег с гребковыми движениями рук; упражнение «Покажи пятки»; имитация фигур «Поплавок», «Медуза»; игра «Поезд в туннель»; индивидуальная работа	Прыжки с продвижением вперед; работа ног без опоры на спине; выдохи в воду при погружении и лежании на груди; игра «Коробочка», «Караси и щука»; индивидуальная работа	Свободное плавание; игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята»; индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок»; погружение с головой на выдохе; присед с выдохом в воду; ходьба на руках; игра «Туннели», «На буксире»; индивидуальная работа
Февраль	Присед с погружением в воду; движения руками «Мельница»; движения ног кролем с помощью; упражнение «Поплавок», «Стрела»; игра «Невод»; индивидуальная работа	Присед с выдохом в воду; упражнение «Поплавок», «Стрела»; лежание на спине; гребковые движения руками на спине; игра «Кто как плавание»; индивидуальная работа	упражнение «Поплавок», «Звезда»; лежание на спине, скольжение на груди, скольжение на спине; игра «Охотники и утки»; индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры; движения ног с опорой; выдохи в воду с поворотом головы; скольжение на груди; свободное плавание; индивидуальная работа
Март	Скольжение на груди, спине, выдохи в воду;	Плавание на груди, спине с опорой; движения	Скольжение на груди и спине; движение ног с	Плавание на груди и на спине с работой ног с

	сочетание движений ног с дыханием; игра «Караси и карпы»; индивидуальная работа	ног в координации с дыханием; игра «Удочка», «Пятнашки»; индивидуальная работа	опорой; выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди; в наклоне вперед работа рук кролем; игра «Качели», «Торпеда»; индивидуальная работа	опорой; выдохи в воду; скольжение на груди и спине с работой ног в координации с дыханием; свободное плавание; индивидуальная работа
Апрель	Скольжение на груди с выдохом; скольжение на спине с движением ног; выдохи в воду; плавание на груди в координации с дыханием; игра «Хоровод», «Морской бой»; индивидуальная работа	Плавание на груди и спине с опорой; скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук; игра «Щука»; индивидуальная работа	Стоя, работа рук на груди, на спине; плавание с задержкой дыхания; скольжение на груди и на спине с движениями рук; игра «Пятнашки»; индивидуальная работа	Плавание с задержкой дыхания; работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине; выдохи в воду; игра «Кто кого?»; индивидуальная работа
Май	Скольжение на груди с постепенным выдохом; скольжение на спине с движениями ног; выдохи в воду; игра «Винт», «Кувырок в воде»; индивидуальная работа	Плавание с полной координацией движений рук и ног с чередованием с плаванием на задержке дыхания; игра «Невод», «Караси и карпы»; индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине на дальность; свободное плавание; индивидуальная работа	Свободное плавание; игры по выбору; индивидуальная работа

Подготовительная группа

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Безопорное положение на спине и груди; упражнения на дыхание; прыжок в воду с бортика; игра «Поплавок», «Море волнуется»; индивидуальная работа	Безопорное положение на груди; скольжение на спине; упражнение на дыхание «Дровосек в воде»; свободное плавание; индивидуальная работа	Безопорное положение на груди; скольжение на спине; упражнение на дыхание; прыжок в воду с бортика (страховка); игра «Тюлени», «Покажи пятки»; индивидуальная работа	Безопорное положение на груди; скольжение на спине с различным положением рук; скольжение на груди; упражнения на дыхание; игра «Водолазы»; индивидуальная работа
Октябрь	Упражнения на дыхание; прыжок в воду с бортика; игра «Поплавок», «Море волнуется»; индивидуальная работа	Скольжение на спине; упражнение на дыхание «Дровосек в воде»; свободное плавание; индивидуальная работа	Скольжение на спине; упражнение на дыхание; прыжок в воду с бортика (страховка); игра «Тюлени», «Покажи пятки»; индивидуальная работа	Скольжение на спине с различным положением рук; скольжение на груди; упражнения на дыхание; игра «Водолазы»; индивидуальная работа
Ноябрь	Скольжение на груди; работа ногами на груди и спине у бортика; упражнение на дыхание; прыжки в воду с бортика; игра «Волны на море»; индивидуальная работа	Скольжение на груди; упражнение на дыхание; свободное плавание; игры (по желанию); индивидуальная работа	Скольжение на спине с различным положением рук; упражнение на дыхание; работа ног у бортика; игра «Смелые ребята»; индивидуальная работа	Скольжение на груди; прыжки в воду с бортика; упражнение на дыхание; игра «Сердитая рыбка»; индивидуальная работа
Декабрь	Работа ног на	Работа ног на	Безопорное	Безопорное

	спине с опорой и без; упражнение на дыхание; игра «Поймай воду»; свободное плавание; индивидуальная работа	груди с опорой и без; скольжение на груди с работой рук в разных положениях; безопорное положение на спине и с опорой; игра «Водолазы»; индивидуальная работа	положение на спине; упражнение «Медуза»; плавание на спине с координацией движения; упражнения на дыхание; игра «Фонтан»; индивидуальная работа	положение на спине; плавание на спине; игра «Караси и щука»; свободное плавание; индивидуальная работа
Январь	Упражнение «Медуза», «Звездочка»; плавание на спине в координации движения; упражнение на дыхание; игра «Коробочка»; индивидуальная работа	Безопорное положение на спине; игра «Мы ребята смелые»; свободные игры с мячом; индивидуальная работа	Безопорное положение на груди; скольжение на спине; работа ног на груди; плавание на спине; упражнение на дыхание; свободное плавание; индивидуальная работа	Безопорное и опорное положение на груди; скольжение на спине с опорой и без; скольжение на груди с опорой и без; игра «Веселые подводники»; индивидуальная работа
Февраль	Работа ног на спине без опоры; скольжение на груди без опоры; упражнение на дыхание; игра «Карусели», «Сердитая рыбка»; индивидуальная работа	Работа ног на груди без опоры; упражнение «Медуза»; движение рук на спине; прыжок в воду с бортика; игра «Футбол на воде»; индивидуальная работа	Работа ног в скольжении на груди; упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда»; прыжок вниз головой; игра «Море волнуется»; индивидуальная работа	Плавание на груди с движениями рук; упражнение на дыхание; работа ног с опорой и без; свободные игры с мячом; индивидуальная работа
Март	Плавание на груди различными положениями	Плавание на спине с различным положением	Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»;	Игры по желанию; свободные передвижения; индивидуальная

	рук; упражнение на дыхание; движение ног; прыжки в воду; игра «Футбол на воде»; индивидуальная работа	рук; упражнений на дыхание; движения ног; прыжки в воду; игра «Водное поло»; индивидуальная работа	скольжение на груди и спине с работой ног; свободное плавание; индивидуальная работа	работа
Апрель	Скольжение на спине с работой рук; прыжки в воду; упражнение на дыхание; игра «Водолазы»; индивидуальная работа	Скольжение на спине с работой ног; прыжки в воду; упражнение на дыхание; игра «Мы ребята смелые»; индивидуальная работа	Скольжение на груди и спине на дальность проплывания; свободные передвижения в воде; индивидуальная работа	Плавание на груди в координации; упражнение на дыхание; прыжки в воду; игра «Море волнуется»; индивидуальная работа
Май	Плавание на спине в координации; упражнение на дыхание; прыжки в воду; игра «Водное поло»; индивидуальная работа	упражнение на дыхание; прыжки в воду; плавание, координируя движения, свободное плавание; индивидуальная работа	Плавание на груди, на спине (контрольные нормативы); игры с мячом; индивидуальная работа	Свободные игры по выбору; индивидуальная работа

6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое"	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Октябрь Май

развитие (плавание)"				
-------------------------	--	--	--	--

Средняя группа (4-5 лет)

№	ФИ О	Свободное передвиже ние с различным положение м рук	Погружен ие в воду с головой, задержка дыхания	Выдо х в воду	Лежание на воде с помощью вспомогатель ных предметов	Скольжен ие на грудь с доской	Сбор игруш ек за 30 сек.	Полива ние на себя

Старшая группа (5-6- лет)

№	ФИО	Погружение в воду с головой, задержка дыхания (5- 10 сек.)	Выдох в воду	«Звезда», «Поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2-4 м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской

Подготовительная группа (6-7 лет)

№	ФИ О	Передвижени е с погружением, всплывание, подныривани е, преодоление препятствий	«Звезда», «Поплавок » в комбинаци и	Вдох - выдох до 10 раз, многокр атно	Скольже ние на грудь и спине без предмета (4 м)	Погруже ние в воду с задержко й дыхания (8-15 сек.)	Плавани е на грудь и спине с работой ног, руки стрелоч кой	Свобо дное плавани е в полно й коорди нации

При оценке двигательных навыков детей вводятся следующие обозначения:

- **Высокий уровень** – означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован.
- **Средний уровень** – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет упражнение с помощью.
- **Низкий уровень** – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

7. Организация и формы взаимодействия с родителями средней, старшей, подготовительной групп (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Формы работы
Сентябрь	Роль родителей в воспитании здорового ребенка	Род. собрание
Октябрь	Плавание - как средство укрепления здоровья и физического развития детей дошкольного возраста	Папка-передвижка
Ноябрь	Закаливание дошкольников	Папка-передвижка
Декабрь	Физические упражнения для коррекции плоскостопия	Инд. консультация
Январь	Физические упражнения для профилактики нарушения осанки	Инд. консультация
Февраль	Мастер-класс «Упражнения для привыкания к воде»	Средние группы на воде
Март	Эксперименты с водой в домашних условиях	Консультация в спортивный уголок для родителей по группам
	Праздник на воде «Незнайка» (подготовительные группы)	Открытое занятие на воде
Апрель	За здоровьем босиком!	Папка-передвижка
Май	Что мы сумели сделать с вами за год	Род. собрание

8. Организационный раздел рабочей программы.

8.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии
Занятия по плаванию 1 раз в неделю в младшей, средней, старшей и подготовительной группах. Праздники-..... Другие формы совместной деятельности-	В конце каждого занятия у детей бывает «свободное плавание», где они проявляют свои умения и навыки по желанию	Здоровьесберегающие технологии: - подвижные и спортивные игры, - - дыхательная гимнастика, - - самомассаж, -профилактика нарушения осанки, -профилактика плоскостопия, -гимнастика для глаз, -релаксация,; - технология экспериментирования

8.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

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

Возраст	Режим занятий
4-5 лет	20 мин СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) п.11.10
5-6 лет	25 мин СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) п.11.10
6-7 лет	30 мин СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) п.11.10

8.3. Развивающая предметно- пространственная среда

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) бассейна соответствует критериям ФГОС ДО и обеспечивает комфортные и безопасные условия для физического развития детей, обучения плаванию, осуществления игровой и двигательной активности.

Бассейн и оснащён традиционным и нетрадиционным оборудованием. На дорожке здоровья, расположенной вдоль бассейна, проводятся сухие тренировки перед выходом на воду. Физкультурное оборудование и пособия, размещены вдоль стен, максимально освобождая полезную площадь для упражнений с использованием различных выносных пособий. Пособия расположены в строго отведенных для них местах – открытых стеллажах, передвижных контейнерах для свободного доступа детей.

РППС бассейна укомплектована с учётом реализуемой программы ДОУ, индивидуальных особенностей развития детей (антропометрических, возрастных и гендерных) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной деятельности ребёнка со взрослым и сверстниками.

Все элементы РППС (физкультурное оборудование и пособия) имеют сертификаты качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

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

- плавательные доски;
- нарукавники;
- термометр комнатный;
- термометр водный;
- жилеты;
- пояса;
- дорожки резиновые противоскользящие;
- гимнастические палки;
- сачок;

- багор

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

- нудлы детские;
- надувные круги;
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера;
- гантели;
- обручи;
- обручи плавательные;
- тазики для закаливающих процедур;
- тазики для игр;
- сачки детские игровые;
- мячики-ежики;
- кольцобросы;
- игрушка корабль

Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы):

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р))
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41)
- СанПиН 2.1.2.1188-03 «Проектирование, строительство и эксплуатация жилых зданий, предприятий коммунально-бытового обслуживания, учреждений образования, культуры, отдыха, спорта. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды, контроль качества».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41)
- СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", п.11.10.
- - Алябьева, Н.В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника : Учеб. пособие / Н. В. Алябьева; М-во общ. и проф. образования РФ. Мурман. гос. пед. ин-т. - Мурманск : Мурман. гос. пед. ин-т, 1998. - 114 с. : ил.; 21 см.; Физическая культура и спорт
- Веракса Н.Е, Комарова Т.С., Васильева М.А. ОТ РОЖЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант). – 3-е изд., испр., и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
- Волков, В. Ю. Физическая культура : учебное пособие / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического ун-та, 2008.
- Еремеева В. Д., Хризман Т. П. Мальчики и девочки — два разных мира. Нейропсихологии — учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998. — 184 с.
- Кадинова В.И. « Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ» - М «Аркти» 2012
- Котелевская, Н.Б. Дифференцированная методика физического воспитания дошкольников с учетом закономерностей возрастной эволюции : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. - Санкт-Петербург, 2000. - 24 с. Теория и

методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.

- Леви-Гориневская, Е.Г. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / канд. мед. наук Е. Г. Леви-Гориневская. – Москва.: Медгиз, 1954

-Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена; [Составитель Н. А. Ноткина]. – СПб.: Образование, 1993

-Патрикеев Ю.А. Игры с водой и в оде. Подготовительная к школе группа / авт. – сост.А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014

- Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012

- Савченков Ю., Солдатова О., Шилов С. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков). Учебник для вузов, «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2013

- Тарасова Т.А., Власова Л.С. «Я и мое здоровье». Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Москва, Школьная Пресса, 2009

-Столмакова Т.В., Чеменёва А.А. « Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» - СПб « Детство-Пресс» 2011

- Филипова С.О. Учебник теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста. Москва, издательский центр «Академия», 2013

-Воронова Е.К. « Программа обучения плаванию в детском саду» - СПб « Детство-Пресс» 2010