

Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 163 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете № 1  
Детского сада №163 ОАО «РЖД»  
протокол № 1 от 16. 08. 2023 г

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий Детским садом  
№ 163 ОАО «РЖД»



М.Г. Гамилова  
Приказ от 16.08.2023 №186/1

Парциальная программа  
«Капитошка»

Автор - составитель:  
Инструктор по физическому воспитанию  
Хавина Надежда Евгеньевна

г. Новосибирск, 2023

## Содержание

	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1	Пояснительная записка.	
1.1.1.	Цели и задачи Программы	
1.1.2	Принципы и подходы в организации образовательного процесса	
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	
1.2.1	Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста	
1.2.2	Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.	
1.3.	Мониторинг индивидуального развития детей.	
1.3.1	Принципы педагогической диагностики.	
1.3.2	Процесс диагностирования.	
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел Программы</b>	
2.1.	Общие положения.	
2.2.	Характеристики значимые для Программы	
2.3.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка.	
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел Программы</b>	
3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка. Организация двигательного режима, Система физкультурно-оздоровительной работы	
3.1.1.	Модель взаимодействия воспитателей со специалистами.	
3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	
3.3.	Планирование образовательной деятельности.	
3.3.1.	Расписание непрерывной образовательной деятельности (НОД) на неделю. - Циклограмма физкультурного занятия - Организация двигательного режима - Циклограмма образовательной деятельности вне НОД на неделю. - Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов	
3.4.	Материально-техническое обеспечение	
3.5.	Информационно-методическое обеспечение	

## **Введение.**

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка. Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

## **Актуальность.**

Из множества педагогических методов и приемов, используемых в работе с детьми дошкольного возраста, приоритетным является игровой метод. Игра – естественный спутник жизни ребенка: она полностью отвечает его неумемной потребности в жизнерадостных движениях. В плавании игра, игровые упражнения должны являться частью занятия, особенно, при обучении плаванию дошкольников. Игра повышает эмоциональное состояние ребенка, помогает ему преодолеть чувство боязни воды, неуверенность в себе. В игре формируются положительные черты характера, чувства справедливости, товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, легче переносят соответствующую нагрузку. Основные задачи игр это усвоение и закрепление элементов техники плавания и ныряния, укрепление и закаливание организма, эмоциональная разгрузка. Практика свидетельствует, что в работе по физическому воспитанию игра используется не так широко, как при реализации других образовательных направлений. Использование игры, как основного метода в работе с дошкольниками способствовало разработке игровой методики обучения и оздоровления детей дошкольного возраста в процессе занятия плаванием.

## **1. Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

#### **1.1.1. Цель и задачи Программы.**

Цель программы состоит в повышении эффективности процесса физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста на занятиях по плаванию, посредством игр и игровых упражнений.

Достижение цели обеспечивается в процессе реализации основных задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному психофизическому развитию;
- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- развитие двигательных умений в водной среде как основы дальнейшего обучения плаванию;
- обеспечение эмоционального благополучия при выполнении физических упражнений в водной среде;
- создание условий для творческого самовыражения детей в процессе игровых действий в водной среде.

#### **1.1.2. Принципы и подходы к реализации Программы.**

*Принцип систематичности* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

*Принцип доступности* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности.

*Принцип активности* - основной формой деятельности дошкольников является игра. Поэтому на занятиях необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых процесс обучения плаванию станет разнообразным и интересным для детей.

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

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

Для успешной реализации программы используются следующие методы обучения:

Словесный: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядный: показ изучаемого движения в виде, с разделением на части, анализ его с помощью наглядных пособий, картинок, плакатов, жестов.

Практический, который можно разбить на:

- метод упражнения;
- метод изучения упражнения в целом;
- метод изучения упражнения по частям;

- соревновательный метод;
- контрольный метод.

Эти методы предусматривают многократное повторение движений с начала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

## **1.2. Планируемые результаты.**

### **1.2.1. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.**

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.

#### **Возраст от 3 до 4 лет.**

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, 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. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

### **Возраст от 4 до 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 подводные 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.

### **Возраст от 5 до 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. 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.

### **Возраст от 6 до 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).

### **Особенности методики проведения подвижных игр и игровых упражнений в водной среде для детей дошкольного возраста.**

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним.

Подвижная игра – сложная эмоциональная деятельность детей, основанная на движении и наличии правил, направленная на решение двигательных задач.

#### Значение подвижных игр:

- развивают мышление, память, воображение, фантазию, чувство ритма;
- учат соблюдать правила, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации, подчиняться общим требованиям;
- учат быть искренним хорошим товарищем, сопереживать и помогать друг другу;
- помогают освоиться в коллективе;
- воспитывают чувство справедливости, дисциплинированность;
- активизируют дыхание, кровообращение, обменные процессы;
- развивают физические качества;
- пополняют словарный запас детей, помогают овладеть пространственной ориентировкой.

#### Подвижные игры классифицируются:

- по сложности;
- по двигательному содержанию;
- по степени физической нагрузки;
- по использованию пособий и снарядов;
- по преимущественному формированию физических качеств.

Чтобы игры стали неотъемлемой частью занятия по плаванию и проводились по инициативе самих детей, необходимо хорошо продумать их организацию, использовать разнообразные средства, вызывающие у детей желание играть.

В младшей группе детям нравятся игры, сопровождающиеся рифмованным текстом и ритмичными движениями; более старшие дети эмоционально воспринимают всевозможные присказки и другой текст, предваряющий игру и являющийся как бы завязкой для нее.

При разучивании новой игры необходимо четкое и лаконичное объяснение ее содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения инструктор ФВ сразу переходит к игре и по ходу игры объясняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети.

Упражнения детей в основных видах движений желательнее организовывать по подгруппам. Каждая подгруппа выполняет свое задание. Применение подгруппового способа организации занятия является наиболее успешным при сочетании процесса обучения и совершенствования двигательных навыков. При этом одна группа детей под руководством взрослого осваивает новый вид движений, в то время как другие дети самостоятельно упражняются в хорошо знакомых движениях. После этого дети меняются видом деятельности.

На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

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).

Игровые действия детей подготовительной группы становятся более сложными, игровое пространство усложняется. Дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры. Большое воспитательное значение имеет подведение итогов, оценка результатов действий детей, их поведение в игровой деятельности.

К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать самих детей, надо приучать их оценивать свое поведение и поступки товарищей. Это будет способствовать в дальнейшем более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также налаживанию взаимоотношений в процессе совместных действий.



## **Организация проведения подвижных игр.**

### **Характеристика подвижных игр.**

#### *Младший возраст.*

Организируются элементарные по содержанию и правилам игры, в которых все дети выполняют однородные роли или двигательные задания при непосредственном участии инструктора по ФВ. Главную роль в играх всегда играет инструктор. Правила просты и носят подсказывающий характер, количество их невелико, они связаны с сюжетом и вытекают из содержания игры. Выполнение правил сводится к действиям по сигналу, например, на один сигнал дети выбегают из дома, на другой - возвращаются. Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста часто сопровождаются словами-стихами, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила, объясняют какое движение и как надо выполнять, подсказывают ритм и темп выполнения.

#### *Средний дошкольный возраст.*

В среднем дошкольном возрасте появляются игры с простейшим соревновательным эффектом как индивидуальным, так и коллективным.

#### *Старший дошкольный возраст.*

В старшем дошкольном возрасте игры усложняются по содержанию, по правилам, по количеству ролей. Вводятся задания на коллективное соревнование. При соревнованиях небольших групп учитываются физическое развитие и индивидуальные типологические особенности детей. Используются игры-эстафеты, спортивные игры. Количество ролей увеличивается, роли распределяются между всеми детьми.

### **Объяснение игры.**

#### *Младший дошкольный возраст.*

Объясняя игру, важно правильно разместить детей. Детей чаще всего ставят так, как это надо для игры, например, в круг. Для детей младшего дошкольного возраста все объяснения идет по ходу самой игры, Оно должно быть выразительным, эмоциональным, интонациями голоса надо стараться охарактеризовать персонаж. Основное внимание обращается на сигналы, по которым дети меняют действия. Объяснения часто сопровождаются показом, часто используются игры со словами.

#### *Средний дошкольный возраст.*

Инструктор ФВ может объяснять правила по ходу игры. Во время объяснения он показывает действия различных героев. А так же объяснение может осуществляться через сюжетный рассказ до начала игры.

#### *Старший дошкольный возраст.*

В старшем дошкольном возрасте объяснение игры осуществляется до ее начала. Называется игра и ее замысел, кратко излагается содержание игры, подчеркиваются правила, распределяются роли.

## **Распределение ролей, выбор ведущего.**

### *Младший дошкольный возраст.*

В играх с детьми младшего дошкольного возраста исполнению главной роли инструктор ФВ сначала берет на себя, и только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям.

### *Средний дошкольный возраст.*

В организации игры с детьми среднего дошкольного возраста инструктор ФВ лишь изредка исполняет роль ведущего. Чаще всего эту роль выполняет один из играющих.

### *Старший дошкольный возраст.*

Во время проведения игр с детьми старшего дошкольного возраста распределение ролей осуществляется посредством считалок (считают сами дети), загадок (кто первым угадает, тот и водит), жребия, а также по желанию детей. При выборе нового ведущего по ходу игры основным критерием является качество выполнения движений и правил.

## **Руководство ходом игры.**

### *Младший дошкольный возраст.*

Играя с малышами, инструктор ФВ действует наравне с детьми. А главной задачей игры является стимулирование двигательной активности, создание радостного настроения.

### *Средний дошкольный возраст.*

Во время проведения подвижных игр с детьми среднего дошкольного возраста, сначала главную роль инструктор ФВ выполняет сам, а затем передает ее детям и участвует в игре лишь в том случае, когда кому-то не хватило пары.

### *Старший дошкольный возраст.*

При проведении подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста инструктор ФВ руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда он может принять участие, если например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих. Делает замечания, нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся игроку, подает сигналы, помогает сменить ведущих, поощряет детей, следит за их действиями, регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно.

## **Подведение итогов игры.**

### *Младший дошкольный возраст.*

Итог игры должен быть оптимистичным, конкретным, коротким. В конце игры малышей обязательно надо похвалить.

### *Средний дошкольный возраст.*

Итог игры в среднем дошкольном возрасте должен быть коротким. Отметить детей, которые проявили ловкость, быстроту. Обязательно в конце игры похвалить всех детей.

### *Старший дошкольный возраст.*

Инструктор ФВ отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал все правила игры. Называет тех, кто нарушал правила, анализирует спех, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает детей к анализу своих поступков и действий, вызывает более осознанное отношение к выполнению правил игры.

### 1.2.2. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.

#### Для детей от 3 до 4 лет.

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении программы по плаванию ребенком может быть достигнут следующий уровень развития:

- Различает и называет органы чувств, имеет представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Погружает лицо в воду.
- Ходит вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегаёт вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполняет упражнение «Крокодилчик» с работой ногами.
- Выполняет вдох над водой и выдох в воду.
- Пытается выполнить выдох с погружением в воду.
- Прыгает по дну с продвижением вперед.
- Выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытается лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Пытается скользить по поверхности воды.

#### Для детей от 4 до 5 лет.

К пятилетнему возрасту при успешном освоении программы по плаванию ребенком может быть достигнут следующий уровень развития:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Ходит и бегаёт в воде в полуприседе, наклонив туловище вперед, держа в вытянутых руках игрушку.
- На глубине по пояс, опираясь ладонями о воду, старается высоко подпрыгнуть вверх и упасть плашмя на бок или на спину в воду.
- Открывает глаза в воде, собирает мелкие предметы со дна.
- Выдыхает в воду («Булькание», «Пускание пузырей»).
- Подныривает под плавающие предметы (палку, обруч, круг).
- Свободно лежит на груди и на спине («Медуза», «Поплавок»).
- Отталкивается от дна одновременно двумя ногами при выполнении скольжения на груди.
- Плавает с поддерживающими средствами (кругом, доской).

### **Для детей от 5 до 6 лет.**

К шестилетнему возрасту при успешном освоении программы по плаванию ребенком может быть достигнут следующий уровень развития:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Владеет навыками самообслуживания.
- Не боится брызг.
- Погружается под воду с головой, задерживая дыхание на вдохе.
- Достает мелкие предметы со дна.
- Всплывает и лежит на спине.
- Умеет скользить на груди и на спине, спокойно выдыхая в воду.
- Плавает с плавательной доской, в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль.
- Выполняет гребковые движения руками, как при плавании способом кроль.

### **Для детей от 6 до 7 лет.**

К семи годам у ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно.
- Умело действует двумя руками при владении с несколькими предметами.
- Владеет навыками самообслуживания.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Плавает способом кроль с выносом рук.
- Плавает на груди и на спине с полной координацией рук и ног (на одно движение руками приходится шесть движений ногами).
- Пробирует плавать способами брасс и дельфин.

### **1.3. Мониторинг индивидуального развития детей.**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей (ФГОС ДО п.3.2.3.). Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- Индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);
- Оптимизации работы с группой.

Основная цель педагогической диагностики - познание и понимание педагогом ребенка дошкольного возраста, с целью создания условий воспитания и обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствующих поддержке и развитию детской индивидуальности. Для реализации данной цели педагог использует преимущественно малоформализованные диагностические методы:

- наблюдение проявлений ребенка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса;

- свободные беседы с детьми.

В качестве дополнительных методов используются:

- анализ продуктов детской деятельности;

- специальные диагностические ситуации.

Педагогическая диагностика достижений ребенка направлена на изучение:

- деятельностных умений ребенка;

- интересов, предпочтений, склонностей ребенка;

- личностных особенностей ребенка;

- поведенческих проявлений ребенка;

- особенностей взаимодействия ребенка со сверстниками;

- особенностей взаимодействия ребенка с взрослыми.

### **1.3.1. Принципы педагогической диагностики.**

Педагогическая диагностика осуществляется с учетом ряда принципов, обусловленных спецификой образовательного процесса детского сада:

Принцип объективности означает стремление к максимальной объективности в процедурах и результатах диагностики, избегание в оформлении диагностических данных субъективных оценочных суждений, предвзятого отношения к диагностируемому.

Реализация принципа предполагает соблюдение ряда правил:

- соответствие диагностических методик возрастным и личностным особенностям диагностируемых;

- фиксация всех проявлений личности ребенка;

- сопоставление полученных данных с данными других педагогов, родителей;

- перепроверка, уточнение полученного фактического материала при проведении диагностики;

- постоянный самоконтроль педагога за своими собственными переживаниями, эмоциями, симпатиями и антипатиями, которые часто субъективируют фиксацию фактов; развитие педагогической рефлексии.

Принцип целостного изучения педагогического процесса предполагает:

Для того чтобы оценить общий уровень развития ребенка, необходимо иметь информацию о различных аспектах его развития: социальном, эмоциональном, интеллектуальном, физическом, художественно-творческом. Различные сферы развития личности связаны между собой и оказывают взаимное влияние друг на друга.

Принцип процессуальности предполагает изучение явления в изменении, развитии. Правила, детализирующие принцип процессуальности, состоят в том, чтобы:

- не ограничиваться отдельными «срезами состояний», оценками без выявления закономерностей развития;

- учитывать половозрастные и социокультурные особенности индивидуально-личностного становления ребенка.

Принцип компетентности означает принятие педагогом решений только по тем вопросам, по которым он имеет специальную подготовку.

Этот принцип раскрывается:

- в безопасности для испытуемого применяемых методик;

- в доступности для педагога диагностических процедур и методов;

- во взвешенности и корректном использовании диагностических сведений (разумной конфиденциальности результатов диагностики).

Принцип персонализации требует от педагога в диагностической деятельности обнаруживать не только индивидуальные проявления общих закономерностей, но также индивидуальные пути развития, а отклонения от нормы не оценивать, как негативные без анализа динамических тенденций становления.

### **1.3.2. Процесс диагностирования.**

Первый этап – проектировочный. Определение цели диагностики, критерии оценки и методы.

Второй этап – практический. Проведение диагностики. Для этого необходимо определить ответственных, обозначить время и длительность диагностики, а также способы фиксации результатов (запись в блокноте, на диагностических карточках, на магнитофон, видеокамеру и т.д.).

Третий этап – аналитический. Анализ полученных фактов, получение количественных данных. Отклонение полученных результатов от намеченных нормативов не требует стремительного изменения и вмешательства в процесс развития ребенка, а предполагает анализ качества процессов и условий, обеспечивающих эти результаты. Может ли каждый ребенок (или хотя бы большинство детей) достигать описанного в программе высокого уровня (по всему содержанию программы), заданного как идеальный вариант развития? Развитие всегда индивидуально и неравномерно, для педагога важно, прежде всего, замечать и поддерживать ярко проявляющиеся в ребенке хорошие качества, и только потом видеть проблемы развития и помогать их решать.

Четвертый этап – интерпретация данных. Интерпретация воспитателем полученных фактов – основной путь понимания ребенка и прогнозирования перспектив его развития.

Пятый этап – целеобразовательный: он предполагает определение актуальных образовательных задач для каждого ребенка и для группы в целом. Результаты диагностики используются преимущественно для обнаружения сильных сторон ребенка и определения перспектив его развития. Полученная в результате диагностики информация и сделанные на ее основе выводы помогают педагогу предположить возможные действия ребенка в разных ситуациях и понять, какие достижения ребенка следует всячески поддержать и развивать дальше, в чем именно требуется оказать этому ребенку помощь. Искусство педагога как раз заключается в том, чтобы открыть перед каждым ребенком перспективы его развития, показать ему те сферы, где он может проявить себя, достичь больших успехов, черпать силы из этого источника, чтобы в целом гармония личности становилась полноценной, богатой, неповторимой.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

### **2.1. Общие положения.**

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей). Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДОУ от 3 до 7 лет. Продолжительность занятия во 2 младшей группе -15 минут, в средней группе -20 минут, в старшей группе -25 минут, в подготовительной группе - 30 минут.

## 2.2. Характеристики значимые для реализации Программы.

Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

### Общие сведения о коллективе детей.

В детском саду функционирует 15 групп.

Возрастная категория	Направленность групп	Количество групп	Количество детей
От 2 до 3 лет Группы раннего возраста	Общеразвивающие	3	
От 3 до 4 лет Младшая группа	Общеразвивающие	3	
От 4 до 5 лет Средняя	Общеразвивающие	3	
От 5 до 6 лет Старшие	Общеразвивающие	2	
От 5 до 6 лет Старшие	Коррекционно-логопедическая	1	
От 6 до 7 лет Подготовительные	Общеразвивающие	2	
От 6 до 7 лет Подготовительная	Коррекционно-логопедическая	1	
<b>Всего</b>	<b>15 групп – детей</b>		

### Социальное партнерство.

- Новосибирский государственный педагогический университет,
- Новосибирский педагогический колледж №1 им. А. С. Макаренко,
- Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования,
- Дворец культуры железнодорожников,
- Академия развития личности «Кругозор»,
- Библиотека им. А.П.Чехова,
- АНО Центр развития личности «Мир на ладони»,
- Центр истории Новосибирской книги,
- Музей истории Железнодорожного района.

### 2.3.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка.

#### Младшая группа

Месяц	Задачи.
Сентябрь	1.Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.
Октябрь	1.Обучать передвижениям в воде. 2.Обучать упражнениям на погружение лица в воду.
Ноябрь	1.Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.
Декабрь	1.Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.
Январь	1.Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать вдоху и выдоху в воду
Февраль	1.Обучать вдоху и выдоху в воду. 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).
Март	1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).
Май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков.

#### Средняя группа.

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



	4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»)
Январь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).
Февраль	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).
Март	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).
Май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков.

### Старшая группа.

Месяц	Задачи.
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе.
Октябрь	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.
Ноябрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.
Декабрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.
Январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.
Февраль	1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.
Март	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.
Апрель	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.

Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать скольжение на груди и спине.</li> <li>2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.</li> <li>3. Контроль приобретённых навыков</li> </ol>
-----	--

### Подготовительная группа.

Месяц	Задачи.
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне.</li> <li>2. Закрепление приобретённых навыков</li> </ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»).</li> <li>2. Закрепление скольжения на груди и спине.</li> <li>3. Закрепление плавания «кроль» на груди.</li> <li>4. Закрепление плавания «кроль» на спине.</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).</li> <li>2. Закрепление скольжение на груди и спине.</li> <li>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.</li> <li>4. Закрепление плавания «кроль» на спине.</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).</li> <li>2. Закрепление скольжение на груди и спине.</li> <li>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.</li> <li>4. Закрепление плавания «кроль» на спине.</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).</li> <li>2. Закрепление скольжение на груди и спине.</li> <li>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.</li> <li>4. Закрепление плавания «кроль» на спине.</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).</li> <li>2. Закрепление скольжение на груди и спине</li> <li>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).</li> <li>2. Закрепление скольжение на груди и спине</li> <li>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.</li> <li>4. Закрепление плавания «кроль» на спине.</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).</li> <li>2. Закрепление скольжения на груди и спине.</li> <li>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.</li> <li>4. Закрепление плавания «кроль» на спине.</li> </ol>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине.</li> <li>2. Контроль приобретённых навыков.</li> </ol>

## **Комплекс игр и игровых упражнений**

**для формирования основных плавательных навыков в разных возрастных группах.**

### ***Вторая младшая группа.***

#### Упражнения в ходьбе.

1. Ходьба по одному.
2. Ходьба группой.
3. Ходьба, держась за опору.
4. Ходьба вдоль бортика.
5. Ходьба в заданном направлении.
6. Ходьба на носках.
7. Ходьба, высоко поднимая колени.
8. Ходьба по кругу, держась за руки.
9. Ходьба с гребковыми движениями руками.
10. Ходьба по сигналу инструктора.

#### Упражнения в беге.

1. Бег в произвольном направлении.
2. Бег в заданном направлении.
3. Бег, высоко поднимая колени и помогая себе руками.
4. Бег, убегая и догоняя инструктора.
5. С разбега падать в воду.

#### Игры.

1. «Найди свой домик».
2. «Собери колечки».
3. «Солнышко и дождик».
4. «Жучок-паучок».
5. «Мы веселые ребята».
6. «Утята».
7. «Водичка-водичка».
8. «Фонтан».
9. «Цветочек».
10. «Пройди под мостиком».
11. «Покажи пятки».
12. «Мой веселый звонкий мяч».
13. «Переправа».
14. «Рыбаки и рыбки».
15. «Сердитая рыбка».
16. «Размешай воду носиком».
17. «Невод».
18. «остуди чай».
19. «Ветер».
20. «Пузырь».

## *Средняя группа.*

### Упражнения в прыжках.

1. Прыжки на двух ногах на месте, держась за опору.
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
3. Прыжки с падением в воду (глубина до бедер, по пояс).

### Упражнения для рук.

1. Хлопки ладонями по воде.
2. «Кулачками по воде».
3. «Погладь водичку ладошкой».
4. Прополощи белье».
5. «Сделай волны».
6. Передвижение по дну на руках.

### Упражнения для ног.

1. «Ножки плавают».
2. «Фонтан».
3. «Цветочек».

### Передвижения на руках.

1. «Покажи пятки».
2. «Крокодилы».
3. «Раки».
4. «Крабы».

### Передвижения на руках с движениями ногами.

1. «Рыбки».
2. «Лягушки».
3. «Собачки».

### Погружение лица в воду, с задержкой дыхания.

1. «Водичка-водичка».
2. Обливание.
3. «Дышите не дышите».
4. «Кто дольше?»
5. Постепенное погружение с задержкой дыхания.

### Погружение с выдохом в воду.

1. «Дуем на предмет» (на суше и воде).
2. Пускаем пузыри из трубочки.

### 3. Выдох в воду «пузырьки».

Лежание на груди и на спине при помощи инструктора.

Скольжение на груди и на спине с опорой на досточку при помощи инструктора.

### Игры.

1. «Невод».
2. «Мы веселые ребята».
3. «Насос».
4. «Сердитая рыбка».
5. «Найди себе пару».
6. Игры с мячами, обручами и т.д.
7. «Кто быстрее».
8. «Подводная лодка».
9. «Медвежонок Умка».
10. «Буксир».
11. «Водолазы».
12. «Проплыви под мостиком».
13. «Море волнуется».
14. «Переправа».
15. «Набери воды ладошками».
16. «Карусель».
17. «Фонтан».
18. Кто дальше.
19. «Цветок».
20. «Доплыви до цели».
21. «Жучок-паучок».
22. «Медуза».
23. «Пузыри».
24. «Стеклышко».
25. «Крокодилы».
26. «Раки».
27. «Крабы».
28. «Цапли».
29. «Киты».
30. «Дельфины».
31. «Лягушки».
32. «Звездочки».
33. «Стрелочки».
34. «Торпеды».
35. «Гудок».

## ***Старшая группа.***

### Упражнения в ходьбе.

1. Ходьба в полуприседе на глубине по пояс.
2. Ходьба, наклонив туловище вперед.
3. Ходьба с движением рук вперед назад, вперед в стороны.

### Упражнения в прыжках.

1. Прыжки вверх на мелком месте.
2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
3. Прыжки из приседа с падением в воду.
4. Прыжки парами.
5. Прыжки в глубокой воде.

### Упражнения на открывание глаз в воде.

1. «Стеклышко».
2. «Открытые глаза».
3. «Рассмотри предмет».
4. «Счет».
5. «Достань со дна».

### Упражнение и погружение с задержкой дыхания и выдохами в воду.

1. «Поднырни под предмет».
2. «Проплыви под мостиком».
3. Погружение с передвижением вперед по дну.
4. Скольжение с задержкой дыхания и выдохами в воду.

### Всплывание и лежание и на воде.

1. «Горячее дно».
2. «Аплодисменты».
3. «Звезда».
4. «Стрела».
5. «Медуза».
6. «Поплавок».

### Скольжение на груди и на спине.

1. Скольжение с опорой.
2. Скольжение без опоры с отталкиванием от дна обеими ногами.
3. Скольжение без опоры с отталкиванием одной ногой от бортика.

### Движения ногами, как при плавании способами кроль на груди, кроль на спине.

1. Имитация движений ногами в сухом зале.
2. Движения ногами в воде на мелком месте в положении сидя и лежа.
3. Движения ногами в воде с опорой.
4. Движения ногами с продвижением по дну на руках.

5. Движения ногами в скольжении с опорой на плавательную доску с задержкой дыхания.

#### Движения руками, как при плавании способом кроль на груди и на спине.

1. Имитация плавательных движений в сухом зале.
2. Гребковые движения в разных исходных положениях (стоя, в ходьбе, лежа).
3. В скольжении без выноса рук из воды.
4. В скольжении с плавательной «калабашкой».
5. В сочетании с движениями ног, на задержке дыхания, плавая на груди.

#### Игровые упражнения.

1. «Поплавок».
2. «Стрелочка».
3. «Звезда».
4. «Рыбки».
5. «Лягушата».
6. «Винт».
7. «Торпеда».
8. «Разговор по телефону».
9. «Качка».
10. «Как долго».

#### Игры.

1. «Водолазы».
2. «Подводные лодки».
3. «Насос».
4. «Буксир».
5. Игры с мячами.
6. Игры с обручами.
7. «Найди свой домик».
8. «Кто как плавает».
9. «Удочка».
10. «Караси и карпы».
11. «Дельфины».
12. «летающие кольца».
13. «Море волнуется».
14. «Мы веселые ребята».
15. «Покажи пятки».
16. «Невод».
17. «Гонка мячей».
18. «Пятнашки с поплавком».

## Подготовительная группа.

### Упражнения в ходьбе.

1. Шеренгами, колоннами.
2. По квадрату, кругу, диагонали.
3. Малыми петлями, по спирали.
4. Большими петлями, змейкой.

### Упражнения в беге.

1. Бег в различных направлениях.
2. Приставным шагом.
3. Спиной вперед.
4. Наперегонки.
5. Перекрестным шагом.

### Упражнения в прыжках.

1. На месте на глубокой воде.
2. С погружением.
3. С поворотами.
4. С последующим скольжением.
5. С полным погружением и выдохом в воду.

### Скольжение на груди и на спине.

1. Скольжение по поверхности воды.
2. Скольжение в глубине.
3. Скольжение с открытыми глазами.
4. Скольжение на дальность.
5. Скольжение до ориентира.
6. Скольжение с задержкой дыхания.
7. Скольжение с выдохом в воду.
8. Скольжение через обруч.
9. Скольжение с различным положением рук.

### Плавание в полной координации.

1. Кролем на груди.
2. Кролем на спине.
3. Прикладными способами плавания.

### Игровые упражнения.

1. «Пузыри».
2. «Стрела».
3. «Звезда».
4. «Поплавок».
5. «Рыбки».
6. «Лягушата».



7. «Винт».
8. «Торпеда».
9. «Разговор по телефону».
10. «Качка».
11. «Как долго».

### Игры.

1. «Водолазы».
2. «Смелые ребята».
3. «Подводные лодки».
4. «Насос».
5. «Буксир».
6. Игры с мячами.
7. Игры с обручами.
8. «Найди свой домик».
9. «Кто как плавает».
10. «Удочка».
11. «Караси и карпы».
12. «Дельфины».
13. «летающие кольца».
14. «Море волнуется».
15. «Мы веселые ребята».
16. «Покажи пятки».
17. «Невод».
18. «Гонка мячей».
19. «Пятнашки с поплавком».

## **3. Организационный раздел.**

### **3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.**

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма. Для успешной реализации программы по плаванию используются следующие **формы и структуры проведения занятий.**

#### **Формы занятий:**

- учебное;
- учебно-игровое;
- игровое;
- свободного плавания;
- индивидуального обучения;
- контрольное.

Для того чтобы сформировать, закрепить и усовершенствовать у детей навыки плавания используются различные средства обучения.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения в «сухом зале»:*  
комплекс подводных упражнений;  
элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

передвижения по дну и простейшие действия в воде;  
погружения в воду, в том числе с головой;  
упражнения на дыхание;  
открывание глаз в воде;  
всплывание и лежание на поверхности воды;  
скольжение.

3. *Упражнения для разучивания техники плавания с опорой и без:*  
*движения руками и ногами;*

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

4. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

развитию умения передвигаться в воде;  
овладению навыком погружения под воду и открывания глаз под водой;  
овладению навыка выдоха в воду;  
развитию умения всплывать;  
овладению навыка лежания на воде;  
развитию умения выполнять прыжки в воду;  
развитию какого-либо физического качества.

### **Структура проведения занятий.**

Занятие состоит из 3 частей: - подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде); - основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию); - заключительная часть (игры и упражнения на внимание). Прогнозируемый результат: - снижение заболеваемости детей и укрепление организма; - сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию; - сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию; - сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

#### **3.1.1. Модель взаимодействия воспитателей со специалистами и родителями.**

Взаимодействие инструктора и воспитателей является необходимым условием для полноценной и эффективной работы, направленной на достижение положительных результатов. Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь

инструктор так же провожу консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, оформляет наглядный материал. Для демонстрации успешности детей используются различные методы: демонстрация отдельных сильных упражнений на рядовых занятиях, проведение «Дня открытых дверей» для родителей, открытые занятия, различные развлечения и соревнования, на которых ребенок может показать свои достижения.

### **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Предметно развивающая среда в бассейне, позволяет детям быстрее адаптироваться к специфике занятий и испытывать эмоциональный комфорт. Для проведения комплексов ОРУ используются нудлы, мячи различной величины, плавающие игрушки, пластмассовые кубики. Для преодоления страха воды – очки для бассейна, тонущие и плавающие игрушки. Для отработки правильного выполнения подводных упражнений имеются ласты, плавательные доски, нудлы, нарукавники и другое нестандартное оборудование.

### 3.2. Планирование образовательной деятельности.

#### 3.3.1. Расписание непрерывной образовательной деятельности (НОД) на неделю.

День недели	Время	Группа
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		

## Циклограмма образовательной деятельности вне НОД на неделю.

Вид деятельности	День недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Работа с родителями	8.00-8.30				8.00-8.30
Подготовка к занятиям	8.40-9.00	8.00-9.00	8.00-9.00	8.00-9.00	8.40-9.00
Занятия по расписанию	9.00-12.45	9.00-12.50	9.00-12.05	9.00-12.20	9.00-12.00
Обработка и просушка инвентаря	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00
Работа с документацией	14.00-15.00				
Работа с воспитателями			14.00-15.00		
Изготовление пособий					14.00-15.00
Работа с методическими материалами		14.00-15.00			
Изучение новинок методической литературы				14.00-15.00	
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (последнее занятие месяца)				

### 3.4. Материально-техническое обеспечение

### 3.5. Информационно-методическое обеспечение

Предметно развивающая среда в бассейне позволяет детям быстрее адаптироваться к специфике занятий плаванием и испытывать эмоциональный комфорт. Для проведения занятий и комплексов ОРУ мною используются нудлы, мячи различной величины, плавающие игрушки, пластмассовые кубики, гимнастические палки, обручи и многое другое. Для преодоления страха воды – очки для бассейна, тонущие, плавающие и надувные игрушки, нарукавники. Для отработки правильного выполнения подводных упражнений имеются ласты, плавательные доски, колобашки.

Бассейн оснащен мягким покрытием, нескользящими ковриками, спортивными тренажерами, а также дополнительными техническими средствами, способствующими созданию условий двигательной активности подрастающего поколения:

- ноутбук, проектор, музыкальный центр, ионизатор воздуха, увлажнитель воздуха, осушитель, рециркулятор бактерицидный «Мегидез».