«Принята»
на педагогическом совете ДОО
Протокол от 27 августа 2025 № 1

«Утверждаю»
приказ от 27 августа 2025 № 40 - Д
(подпись руководителя МАДОУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
Образовательной программы дошкольного образования
МАДОУ № 40
«Физическое развитие. Обучение плаванию»

по освоению воспитанниками 3 – 7 (8) лет образовательной программы дошкольного образования – образовательной программы МАДОУ № 40

Разработчик:
Сергеева
Ирина Владимировна,
инструктор
по физической культуры

Краснотурьинск, 2025

Содержание

1.	**Целевой раздел.**	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель Программы.	4
1.3.	Задачи реализации программы.	4
1.4.	Принципы и подходы к формированию и реализации программы.	5
1.5.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики.	6
1.5.1.	Возрастные особенности воспитанников МАДОУ № 40.	6
1.5.2.	Национально-культурные условия.	9
1.5.3.	Климатические условия.	9
1.5.4.	Социокультурные условия.	9
1.6.	Планируемые результаты реализации программы.	10
1.6.1.	Планируемые результаты к четырем годам.	10
1.6.2.	Планируемые результаты к пяти годам.	11
1.6.3.	Планируемые результаты к шести годам.	11
1.6.4.	Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста).	11
1.7.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	12
2.	**Содержательный раздел программы.**	14
2.1.	Особенности образовательной деятельности по обучению плаванию.	14
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.	20
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы.	22
2.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.	22
2.4.1.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников.	23
2.4.2.	Календарный план взаимодействия с семьями воспитанников.	23
2.5.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.	24
2.6.	Рабочая программа Воспитания МАДОУ № 40.	26
2.6.1.	Календарное планирование программы Воспитания МАДОУ № 40.	26
3.	**Организационный раздел программы.**	26
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации программы.	26
3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	28
3.3.	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	29
3.4.	Обеспеченность программы методическими материалами и средствами обучения воспитанников.	30
3.5.	Кадровые условия реализации программы.	30
3.6.	Примерный режим и распорядок дня.	33
3.7.	Календарный план воспитательной работы по физическому развитию (обучение плаванию).	36

1. Целевой раздел.

1. 1. Пояснительная записка.

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - Федеральная программа) разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).

Рабочая программа «Физическое развитие. Обучение плаванию» (далее Программа) является частью федеральной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 40 комбинированного вида» (далее МА ДОУ № 40) и направлена на реализацию содержания образовательной области «физическое развитие (обучение плаванию)».

Программа определяет комплекс основных характеристик по обучению плаванию воспитанников дошкольного возраста от 3 до 7 (8) лет (объём, содержание и планируемые результаты) и организационно – педагогические условия образовательной деятельности по обучению плаванию.

Рабочая программа позволяет реализовать несколько основополагающих функций дошкольного уровня образования:

1) обучение и воспитание ребёнка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;

2) создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

3) создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребёнку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания.

Программа определяет единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (далее - ДОО), и планируемые результаты освоения образовательной программы. Программа разработана в соответствии с федеральным государственным

образовательным стандартом дошкольного образования (далее - ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО).

Программа реализуется в дошкольных группах МАДОУ № 40 с учетом продолжительности пребывания воспитанников 3–7 (8 лет) лет - 10,5-часовое пребывание. Режим работы МАДОУ установлен в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО, потребностями семьей воспитанников, объемом решаемых задач образовательной деятельности, возможностей бюджетного финансирования: пятидневная рабочая неделя с 07.15 до 17.45 часов, исключая выходные и праздничные дни, выходные дни - суббота и воскресенье.

Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Реализация Программы, направленная на обучение и воспитание, предполагает их интеграцию в едином образовательном процессе, предусматривает взаимодействие с разными субъектами образовательных отношений, осуществляется с учётом принципов ДО, зафиксированных во ФГОС ДО.

1.2. Цель Программы.

Закаливание и укрепление детского организма; обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем), воспитание привычки к здоровому образу жизни; охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

1.3. Задачи реализации программы.

1. Формировать у дошкольников навыки плавания (уверенно чувствовать себя в воде, держаться на поверхности воды, плыть от 7 -15 м). Преодолевать страх перед новой водной средой. Научить управлять своим физическим и психическим состоянием в период адаптации в водной среде.
2. Вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами. Создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию.
3. Формировать знания о видах и способах плавания. Об оздоровительном воздействии плавания на организм. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
4. Содействовать приобретению двигательного опыта воспитанников по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности,

становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

5. Развивать двигательные качества и способности дошкольников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.

6. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, всплывание, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми, правилами на воде.

7. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.4. Принципы и подходы к формированию и реализации программы.

1. полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;

2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3. содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей дошкольного возраста, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4. признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6. сотрудничество ДОО с семьей;

7. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10. Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.5. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

1.5.1. Возрастные особенности воспитанников МАДОУ № 40

Характеристика возрастных особенностей развития воспитанников дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательной деятельности, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Четвертый год жизни

Четвёртый год жизни ребёнка, характерезуется особенностью развития дыхательной системы. К 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Весо – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Воспитанников характеризует, большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Одноко, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Пятый год жизни

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафграмма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок,

сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции, и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из–за чего воспитанникам лучше даются движения всей рукой, чем её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание воспитанников неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и воспитанники быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении тех или иных задач.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дошкольники уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

К средней группе воспитанники уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Шестой год жизни

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется

слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У дошкольников возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

К старшей группе воспитанники хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Седьмой год жизни

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по - прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для воспитанников этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у дошкольников достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дошкольники проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у воспитанников потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что воспитанники полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения

еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Воспитанники должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

1.5.2. Национально-культурные условия

Программа разработана для воспитанников, проживающих на северном Урале, на севере Свердловской области, в городе Краснотурьинске, где преобладают жители, имеющие русскую национальность. Также по Программе обучаются воспитанники татарской и украинской национальности.

1.5.3. **Климатические условия.**

Учитывая климатические и природные особенности Уральского региона занятия (образовательная деятельность, далее ОД) по обучению плаванию воспитанников дошкольного возраста проводится один раз в неделю, в течении учебного года с сентября по май (во время отопительного сезона). После окончания отопительного сезона занятия не проводятся, потому что температурный режим не соответствует СаНПин.

1.5.4.Социокультурные условия.

Среда социума учитывается при построении образовательных отношений. Социальное партнерство и сотрудничество, обеспечивает открытость МАДОУ № 40 и является важным механизмом повышения качества образования. Взаимодействие детского сада с социумом обеспечивается на основании договоров, планов совместной работы, а также согласования с родителями использования возможностей среды социума в развитии ребенка.

Социальное партнерство создает благоприятные условия для творческого саморазвития участников образовательных отношений.

В целях охраны и укрепления физического и психического здоровья воспитанников, в том числе эмоционального, как одной из важнейших задач в реализации рабочей программы по обучению плаванию, МАДОУ № 40 взаимодействует с:

- семьями воспитанников;
- учредителем: Муниципальный орган управления образования ГО Краснотурьинск;

- муниципальным автономным образовательным учреждением «Средней общеобразовательной школой № 17»;

- КСК «Газовик».

1.6. Планируемые результаты реализации программы.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

Обозначенные в программе возрастные ориентиры имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

1.6.1.Планируемые результаты к четырем годам.

ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

ребёнок начинает знакомиться с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Освоение с водой происходит до того момента, когда ребенок сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

1.6.2.Планируемые результаты к пяти годам.

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание

взрослого в случае недомогания;

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

ребенок приобретает умения и навыки, которые помогут ему чувствовать себя в воде достаточно надежно;

ребенок учится держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить);

ребенок получает представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды;

ребенок самостоятельно, произвольно выполняет упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

1.6.3.Планируемые результаты к шести годам.

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

ребенок обучается плаванию определенным способом;

ребенок умеет проплыть 5-7м на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

1.6.4.Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста).

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать

помощь и поддержку другим людям;

ребенок продолжает усвоение и совершенствование техники способа плавания;

ребенок приобретает умение плавать на глубокой воде.

1.7. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей[4], которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

3. Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО: планируемые результаты освоения федеральной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные, возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;

целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного

возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

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

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

- оптимизации работы с группой детей.

5. Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства.

Наблюдая за ребёнком, инструктор обращает внимание на частоту проявления каждого показателя. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя.

6. Результаты освоения воспитанниками рабочей программы заносятся в протокол обследования:

«+» - показатель сформирован, наблюдается в самостоятельной деятельности ребенка, в совместной деятельности со взрослыми;

«0» - показатель в стадии формирования, проявляется неустойчиво, чаще при создании специальных ситуаций, провоцирующих его проявление;

«-» - показатель не сформирован, не проявляется ни в одной из ситуаций;

Результаты диагностики оформляются в «Индивидуальном маршруте развития ребенка», который ведется педагогами и медперсоналом МАДОУ № 40 с момента поступления и до выпуска ребенка из детского сада.

Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

2. Содержательный раздел программы.

2.1. Особенности образовательной деятельности по обучению плаванию.

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, развитие двигательной деятельности по плаванию требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

Особенностью организации образовательной двигательной деятельности по обучению плаванию является ситуационный подход. Основной единицей образовательной деятельности выступает **образовательная ситуация -** такая форма совместной деятельности инструктора по физической культуре и воспитанников, которая планируется и целенаправленно организуется инструктором с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательные ситуации организуются в процессе **образовательной деятельности по обучению плаванию (занятие),** требования к проведению которой согласуются с положениями действующих СанПиН. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у воспитанников новых умений и навыков в двигательной деятельности по обучению плаванию. Создаются разнообразные образовательные ситуации, побуждающие воспитанников применять свои знания и умения. Организованные инструктором образовательные ситуации ставят воспитанников перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы основных видов движений. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта воспитанников: в освоении новых, более эффективных способов деятельности.

Образовательные ситуации также организуются в процессе:

- подвижных игр и игровых упражнений на воде — оптимальная основа для физического, личностного и интеллектуального развития ребёнка. Подвижные игры и игровые упражнения классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребёнка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью). По видам движений (игры с бегом, на задержку дыхания, скольжением, нырянием, всплыванием и т. д.), по содержанию. К подвижным играм с правилами и игровым упражнениям относятся сюжетные и несюжетные игры и упражнения, в которых воспитанники упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, плавании, нырянии, всплывании, скольжении, задержке дыхания и т. д.

- **трудовых поручений** (расстановка спортивного инвентаря в бассейне, во время и после выполнения двигательной деятельности по обучению плаванию);

- **самообслуживания** (самостоятельно раздеваться, принимать душ перед занятием – мыть тело, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия

растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы).

- **бесед** с воспитанниками о правилах безопасности на суше и вводе (бассейн);

- **индивидуальной работы** с воспитанниками.

От 3 до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (обучение плаванию):

- **Формирование гигиенических навыков:** добиваться, чтобы дошкольники самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Воспитанники должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

- **Развитие двигательных умений и навыков:** учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно, передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук.

- **Работа над дыханием:** учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

- **Воспитание физических качеств:** ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

- **Правила поведения:** соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

Содержание образовательной деятельности.

- **Ходьба** держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полу приседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

- **Бег**: с поддержкой за игрушкой, без поддержки, с работой рук гребками, с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно. Прыгать: держась за поручень, без поддержки (»Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладушки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»). Приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

- **Прыжки:** на двух ногах на месте (с поддержкой взрослого, держась

за поручень, а также без опоры); на двух ногах, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места; подпрыгнуть и упасть в воду вперед.

- Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя.

- Игры: «Поймай рыбку», «Хоровод», «Сердитая рыбка», «Догоните меня», «Кораблики», «Воробышки умываются», «Солнышко и дождик», «Крокодилы», «Маленькие и большие ножки», «Нос утонул», «Цапли», «Фонтан», «Лодочки плывут», «Остуди чай», «Мячики», «Бегом за мячом», «Волны на море», «Достань игрушку».

От 4 до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (обучение плаванию):

- Формирование гигиенических навыков. Продолжать учить самостоятельно, раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

- Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно, передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полу приседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги от дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись от дна или борта («Стрела»).

- Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»).

- Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

- Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Содержание образовательной области.

- **Ходьба:** «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг, широкий шаг высоко поднимая колено; широкий шаг высоко поднимая носок; ходьба по бассейну загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприсед, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

- Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

- Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?), на двух ногах руки на

поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику отрывая ноги от дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

- Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

- Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

От 5 до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (обучение плаванию):

- Формирование гигиенических навыков. учить самостоятельно, готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу. После занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

- Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно, передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

- Погружение: учить свободно, погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

- Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании стилем «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

- Дыхание: учить воспитанников делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

- Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость целеустремлённость, выдержку.

- Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Содержание образовательной области.

- Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

- Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

- Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду. «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду. «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища. «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками. «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна. «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

- Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; *«Стрела»* - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); *«Медуза»* - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; *«Звезда»* - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; *«Звезда» на спине* – то же, только лёжа на спине; *«Торпеда»* - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; *«Торпеда» на спине* – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски*; «Винт»* - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

- Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

От 5 до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (обучение плаванию):

- Формирование гигиенических навыков: продолжать учить чётко, выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

- Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно, передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь. Учить согласованно, работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

- Воспитание физических качеств развивать силу, выносливость, ловкость, воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Содержание образовательной области.

- Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

- Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

- Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

- Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правя (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями. Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног. Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания. Плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша. Плавание способом» Кроль» на спине, ритмично дыша.

- **Игры и игровые упражнения:** «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

-Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.

При реализации Программы инструктор по физической культуре:

- выбирает формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- продумывает содержание и организацию непрерывной образовательной деятельности с дошкольниками, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех дошкольников правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития дошкольников, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с воспитанниками, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность воспитанников;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения воспитанников;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития воспитанников.

Формы реализации программы.

Образовательная деятельность по обучению плаванию по рабочей программе осуществляется в форме:

- занятий (образовательной деятельности);
- развлечений, досугов, праздников на воде;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Средства реализации программы.

демонстрационные и раздаточные;

визуальные, аудийные, аудиовизуальные;

естественные и искусственные;

реальные и виртуальные.

Средства, указанные в программе, используются для развития следующих видов деятельности детей:

- двигательные - занятия плаванием (оборудование для обучения плаванию);
- игровые (игры, игрушки, игровое оборудование и другое);
- предметные (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и другое);
- коммуникативные (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и другое);

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной игровой, двигательной деятельности по плаванию по выбору и интересам. Возможность играть, двигаться в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка на занятиях по обучению плаванию.

На занятиях по обучению плаванию могут осуществляться следующие формы самостоятельной инициативной деятельности:

- ***самостоятельные игры и игровые упражнения;***
- ***самостоятельное («свободное») плавание.***

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес воспитанников к стремлению получения новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие воспитанников к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте. Постепенно выдвигать перед воспитанниками более сложные задачи, требующие сообразительности, поиска новых

подходов, поощрять детскую инициативу;

- тренировать волю воспитанников, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на воспитанников, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

- «дозировать» помощь воспитанников. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае. Большинство педагогов дошкольных образовательных учреждений очень чутко относятся к воспитанникам и поддерживают их эмоционально. Однако эта эмоциональная поддержка не должна выливаться в готовность выполнить задание за ребенка, будь то формулировка замысла или поиск возможных способов решения проблемы;

- поддерживать у воспитанников чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы.

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.

Задачи:

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в информационных Центрах для родителей, на родительских собраниях, в личных беседах, информационных родительских чатах, рекомендуя соответствующую литературу, через сайт МАДОУ № 40) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития по обучению плаванию ребенка.

- Объяснять родителям, как образ семьи воздействует на здоровье ребенка.

- Помогать родителям, укреплять и сохранять физическое и психическое здоровье ребенка.

- Представлять опыт работы проводимых оздоровительных мероприятий, с дошкольниками в детском саду.

- Разъяснять важность посещений дошкольниками секций по плаванию, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.

- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к плаванию.

- Знакомить родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы часто болеющих детей и их закаливания.

2.4.1. Формы взаимодействия с семьями воспитанников.

- Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и

определение путей улучшения здоровья каждого ребенка.

- Консультации для родителей по использованию приемов и методов оздоровления (дыхательная гимнастика, физические упражнения, различные виды закаливания и др.)

- Проведение дней открытых дверей, совместные развлечения с целью профилактических заболеваний детей.

2.4.2. Календарный план взаимодействия с семьями воспитанников.

месяц	Название	Форма проведения	Возрастные группы
сентябрь	«Занятия детей плаванием в детском саду»	Анкетирование	Все дошкольные группы
октябрь	«Преодоление водобоязни»	Родительское собрание	Средние группы
ноябрь	«Вот какие мы пловцы»	Открытое занятие	Подготовительные группы
декабрь	«Закаливание дошкольников»	Индивидуальные консультации	Все дошкольные группы
январь	«Вот какие мы пловцы»	Открытое занятие	Старшие группы
февраль	«Основные правила закаливания»	Родительское собрание	Подготовительные группы
март	«Маленький дельфин»	Открытое занятие	Средние группы
апрель	«Волшебные капельки»	Открытое занятие	Младшие группы
май	«Здоровый образ жизни»	Анкетирование	Все дошкольные группы

2.5. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

Преодоление общего недоразвития речи требует интегрированного подхода, при котором применяется медикаментозное лечение, система логопедической работы, занятие по коррекции и развитию психических функций, занятия по формированию общей, мелкой и артикуляционной моторики, основу коррекционной работы составляет метод сенсорно-двигательной интеграции. Основные виды упражнений, используются на занятии в бассейне для детей с общим недоразвитием речи. Они направлены на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, мелкой и мимической моторики переключаемости движений, воспитания чувства ритма развитие дыхания, силы голоса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи.

1. Упражнения на развитие фонационного дыхания.

- длинный продолжительный выдох (на воду, на кораблик);
- под воду (лицо в воде до носа);

- длительный продолжительный выдох с головой («чей выдох будет дольше, чьи пузыри больше?»).

2. Упражнения на развитие диафрагмального дыхания.

- удерживать надутым животом, лежа на спине (в нарукавниках и без), резиновую игрушку на вдохе, на выдохе сдуть живот и игрушка должна уплыть.

3. Упражнения на развитие силы и высоты голоса (от тихого к громкому).

- «как говорит рыбка?»;
- «как квакает лягушка?»;
- «как кричат дельфины?»;

(изображая движениями как плавают и как общаются животные).

4. Упражнения на координацию движений и речи.

- Игра «Медвежонок Умка»;
- Игра «Сердитая рыбка»;

5. Упражнения на регуляцию мышечног о тонуса (под сопровождение музыки или бубна, звуковые ориентиры свистка).

- дети лежат на спине, на шеи, под головой «нудл», или в нарукавниках, или в кругах. Напрягают мышцы (живота) под счет 1-2-3-4, на счет 5 расслабляют 5-4-3-2-1.

6. Упражнения на развитие ритма.

- лежа на спине, на груди с опорой, игрушкой, кругом, в нарукавниках или «креслах» и т.д.; под быстрое сопровождение музыки работают сильно, быстро ногами (кроль) под медленный темп – медленно, без брызг, под водой.
- танцы на воде «дискотека»; дети, сначала называют себя морскими обитателями, и под музыку быстрого ритма, танцуют 15-30с, ритм меняется на медленный, дети берутся за руки, образуя круг, идут по кругу.

7. Упражнения на развитие произвольного внимания.

- 2 команды (4+4) вдоль дорожки лицом друг к другу. Инструктор показывает одной команде упражнение (другая не видит), дети первой команды повторяют упражнение инструктора детям второй команды, а вторая - выполняют противоположное действие (вдох-выдох; руки влево-вправо; закрыть правый глаз-….., поднять левую ногу-…). Если команда ошибается, то выполняет 10 выдохов.

8. Упражнения на развитие мимической моторики.

- стоя, лежа, лить воду из кружки себе на лицо (не морщиться, улыбаться, открыть рот, сжать губы, надуть щёки, втянуть щёки, открыть глаза и т.д).

9. Упражнения на развитие мышц мелкой моторики.

а) в статике

- сжимаем резиновых рыбок, опускаем под воду, набирая воду, по сигналу – брызгаем вверх, сопровождая стихами; «Дети рыбками играли, сильно пальчики сжимали, рыбок в воду опускали посчитали РАЗ, ДВА, ТРИ- кто выше брызнет посмотри!».

б) в динамике

- катаем в ладошках массажный мячик (лежа на спине, на груди, в согласовании с работой ног, проплывая с мячиком в вытянутых руках).

10.Упражнения на умение работать по схеме. Развитие внимания последовательности действий в пространстве.

- (по предлагаемой схеме выполнить ряд последовательных движений:

от красного бортика нырнуть за игрушкой -кольцом, найти у синего бортика синие кольцо, проплыть к зелёному бортику –поставить игрушку и приплыть на место к красному бортику).

11.Укрепление сводов стоп - профилактика плоскостопия.

- плавание в ластах (в основной части занятия, выполняя разные упражнения, без опоры о дно, при глубине 0.6м).

2.6. Рабочая программа Воспитания МАДОУ № 40.

Вставить ссылку

2.6.1.Календарное планирование программы Воспитания МАДОУ № 40

Вставить ссылку

3. Организационный раздел программы.

3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы.

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- признание детства как уникального периода в становлении человека,

понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

- решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

- обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

- учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

- создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики

(мониторинга);

- оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

- совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

- психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;

- родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

- формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

- непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

- взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социальновоспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

- использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

- предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

- обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в

информационной среде.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна детского сада среда должна стимулировать физическую активность воспитанников, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять свои умения в ходе игр, игровых упражнений, воспитанники должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда предоставляет условия для: игрового обучения плаванию, и развития моторных функций, и координации ребёнка.

Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Содержание РППС бассейна:

№	Наименование	Количество
1.	Разделительные дорожки	2
2.	Плавательные доски	12
3.	Игрушки и предметы тонущие	40
4.	Игрушки плавающие	10
5.	Надувные круги	15
6.	Резиновые мячи с пупырышками	12
7	Гимнастическая палка	2
8.	Лестница (трап) для спуска в воду	1
9.	Шест пластмассовый длиной 2 м	1
10.	Мячи надувные	12
11.	Обручи пластмассовые	4
12.	Свисток судейский	1
13.	Часы	1
14.	Термометр комнатный	3
15.	Термометр для воды	1
16.	Стойка для детской одежды	1
17.	Стульчик для детской одежды	20
18.	Скамейки детские	1
19.	Шкаф для пособий	1

20.	Стол письменный	1
21.	Стул	1
22.	Магнитофон	1
23.	Нарукавники надувные	13 пар
24.	Оборудование для гидромассажа	1

3.3. Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Крытый бассейн с размером ванны 3х8х0.9 м расположен в пристроенном здании, соединяющимся со зданием ДОУ галереей (крытый коридор, где расположен «Зимний сад»). Ванна бассейна оснащена удобными лестницами с поручнями для спуска воспитанников в воду и подъема при выходе из воды. Предусмотрен также переливной желоб, регулирующий уровень воды и гасящий волны. Стены бассейна художественно оформлены. Пол обходных дорожек с подогревом и покрыт резиновыми ковриками. В бассейне оборудована раздевальная комната со стульчиками для раздевания и одевания на каждого воспитанника, пол покрыт ковриком.

Душевые, имеющие 3 душа для мытья воспитанников перед началом занятий и после их окончания, полы покрыты резиновыми ковриками. Также в туалете полы покрыты резиновыми ковриками.

Бассейн предназначен для проведения занятий по обучению плаванию детей в возрасте 3 -7 (8) лет.

Все помещения отвечают педагогическим, санитарно – гигиеническим, лечебно-профилактическим нормам. В них обеспечена: эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений; благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания.

3.4. Обеспеченность программы методическими материалами и средствами обучения воспитанников.

Методический материал:

1. Обучение детей плаванию в детском саду./ Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. – Москва, издательство Просвещение 1991г.
2. Занятия в бассейне с дошкольниками./ М.В. Рыбак / Москва 2012.
3. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста./ А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова – Санкт-Петербург, издательство Детство-пресс 2011г.
4. Сборник игр на воде «Море волнуется».
5. Сборник «Здоровьесберегающие технологии в обучении плаванию для воспитанников 3-7 лет».

6. Демонстрационный материал.
7. Обучающие мультфильмы «Уроки тетушки Совы».
8. Сборник по ККР.

3.5. Кадровые условия реализации программы.

Реализация Федеральной программы обеспечивается квалифицированнымипедагогическими работниками.

Необходимым условием является непрерывное сопровождение Федеральной программы педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации в Организации или в дошкольной группе.

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н.

Образовательная организация вправе применять сетевые формы реализации Федеральной программы или отдельных ее компонентов, в связи с чем может быть задействован кадровый состав других организаций, участвующих в сетевом взаимодействии с организацией, квалификация которого отвечает указанным выше требованиям.

Реализация образовательной программы ДО обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками МАДОУ № 40, а также медицинскими и иными работниками, выполняющими вспомогательные функции. Организация самостоятельно устанавливает штатное расписание, осуществляет прием на работу работников, заключение с ними и расторжение трудовых договоров, распределение должностных обязанностей, создание условий и организацию методического и психологического сопровождения педагогических работников. Руководитель организации вправе заключать договора гражданско-правового характера и совершать иные действия в рамках своих полномочий. Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих.

При работе с детьми с ОВЗ в группах комбинированной или компенсирующей направленности, дополнительно предусмотрены должности педагогических и иных работников, в соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», утвержденным Приказом Министерства

просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373.

В целях эффективной реализации Федеральной программы созданы условия для профессионального развития педагогических и руководящих кадров, в т.ч. реализации права педагогических работников на получение дополнительного профессионального образования не реже одного раза в три года за счет средств Организации.

Инструктор по ФК	Старший воспитатель	Координация педагогической деятельности , методическое сопровождение , социокультурное взаимодействие, повышение квалификации и аттестация, контроль качества образовательной деятельности по обучению плаванию (в том числе условий по здровьесбережению), анализ результатов освоения Программы.
	Воспитатель	Знакомство воспитанников правилами поведения в бассейне, формирование навыков самообслуживания (раздеваться и одеваться), проверяет наличие у воспитанников всех плавательных принадлежностей. Сопровождает воспитанников в бассейн, психолого – педагогическое сопровождение, индивидуальная работа, страховка воспитанников, обеспечение безопасности детей.
	Музыкальный руководитель	Подбор музыкальных произведений для НОД по обучению плаванию, праздников и развлечений на воде.
	Учитель-логопед	Рекомендации по применению кинезилогических, дыхательных и логоритмических упражнений для воспитанников с речевыми нарушениями.
	Педагог-психолог	Психолого – педагогическое сопровождение образовательной деятельности с детьми, взаимодействие с семьями воспитанников, рекомендации по созданию благоприятного климата на занятиях по обучению плаванию, обеспечению индивидуального подхода.
	Медицинская сестра	Контроль за выполнением расписания образовательной деятельности по обучению плаванию, соблюдением санитарных норм. Контроль здоровья и физического развития воспитанников. Назначает «щадящий режим» или освобождение от занятий.

ый режим и распорядок дня.

Режим дня, включающий образовательную деятельность по обучению плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Образовательная деятельность по обучению плаванию проходит не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме фронтальной образовательной деятельности по установленному расписанию. ОД (занятия) проводятся по подгруппам в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года.

Возрастная группа	Количество подгрупп	Количество воспитанников в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	итого
Младшая	2	8-10	15	30
Средняя	2	10-12	20	40
Старшая	2	10-12	25	50

Подготовительная к школе	2	10-12	30	60

Учебный план ОД по обучению плаванию в разных возрастных группах на 2024 -2025 учебный год.

Возрастная группа	Количество НОД		
	в неделю	в месяц	в год
Младшая	1	4.2	34
Средняя	1	4.2	34
Старшая	1	4.2	34
Подготовительная	1	4.2	34

Санитарно-гигиенические условия проведения ОД по обучению плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется Роспотребнадзором.

Расписание занятий по обучению плаванию воспитанников дошкольного возраста в бассейне МАДОУ №40

Дни недели/ группы	понедельник	вторник	среда	пятница
младшая группа		1 подгр.: 09.30 - 09.45 2 погр.: 09.55 - 10.10		
младшая группа				1 подгр.: 09.30 - 09.45 2 погр.: 09.55 - 10.10
средняя группа	1 подгр.: 10.00 - 10.20 2 погр.: 10.30 - 10.50			
средняя группа			1 подгр.: 10.00 - 10.20 2 погр.:	

			10.30 - 10.50	
старшая группа				1 подгр.: 11.00 - 11.25 2 погр.: 11.35 - 12.00
старшая группа			1 подгр.: 11.00 - 11.25 2 погр. 11.35 - 12.00	
подготовительная группа		1 подгр.: 11.00 - 11.30 2 погр.: 11.40 - 12.10		
подготовительная группа	1 подгр.: 11.00 - 11.30 2 погр.: 11.40 - 12.10			

Обеспечение безопасности ОД по плаванию.

До начала организации плавания в бассейне воспитанники знакомятся с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые знают меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь воспитанникам.

Обеспечение безопасности при организации плавания с воспитанниками дошкольного возраста включает следующие правила:

- образовательную деятельность по обучению плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать воспитанникам толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить образовательную деятельность по обучению плаванию с группами, превышающими 12 человек;
- допускать воспитанников к образовательной деятельности только с разрешения врача;
- приучать воспитанников выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора;
- проводить поименно перекличку воспитанников до входа в воду и после выхода из нее;
- научить воспитанников пользоваться спасательными средствами;
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за воспитанниками, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;

- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по обучению плаванию;

- не проводить образовательную деятельность по обучению плаванию раньше, чем через 40 минут после еды;

- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;

- соблюдать методическую последовательность обучения;

- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;

- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;

- добиваться сознательного выполнения воспитанников правил обеспечения безопасности, образовательной деятельности по обучению плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие **правила поведения в бассейне:**

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

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе.

Возрастная группа	Температура воды (С)	Температура воздуха (С)	Глубина (м)
Младшая	+ 30… +32	+26… +28	0,3-0,4
Средняя	+ 28… +29	+24… +28	0,5
Старшая	+ 27… +28	+24… +28	0,6
Подготовительная к школе группа	+ 27… +28	+24… +28	0,6

3.7. Календарный план воспитательной работы по

физическому развитию (обучение плаванию).

Период	Название	Возраст	Форма деятельности
Апрель	«Волшебные капельки»	3-4	Досуг на воде
Ноябрь	«Веселый дельфин»	4-5	Досуг на воде
Декабрь	«Зимние забавы»	4-5	Развлечение на воде
Февраль	«По морям по волнам»	4-5	Праздник на воде
Апрель	«Плавание – это сила и здоровье»	4-5	Тематический досуг на воде
Декабрь	«Зимние состязания»	5-6	Спортивное развлечение на воде
Февраль	«Бравые моряки»	5-6	Спортивный праздник на воде
Апрель	«Космический полет»	5-6	Досуг на воде
Май	«Военные учения»	5-6	Развлечение на воде
Октябрь	«Если хочешь быть здоров»	6-7	Развлечение на воде
Декабрь	«Снежный бум»	6-7	Развлечение на воде
Февраль	«Кто хочет стать юнгой»	6-7	Соревнования на воде
Апрель	«Мы космонавты»	6-7	Праздник на воде

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239029

Владелец Кузьмина Инга Витальевна

Действителен С 16.04.2025 по 16.04.2026