

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района «Детский сад комбинированного вида «Березка» г. Белоярский»
(МАДОУ «Детский сад «Березка» г. Белоярский»)**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад «Березка» г.
Белоярский»
протокол от _____ 2017 года №. __

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МАДОУ
«Детский сад «Березка» г. Белоярский»
_____ А. В. Дмитриева
приказ от _____ 2017 года № _____

**Рабочая программа
по физической культуре (плавание)
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Белоярского
района «Детский сад комбинированного вида «Березка» г. Белоярский»
(МАДОУ «Детский сад «Березка» г. Белоярский»)
на 2017-2018 учебный год**

Инструктор по ФИЗО:

Судова.Ю.Ю.

г. Белоярский

2017 год

Содержание

Часть I. Целевой раздел	4
1. Пояснительная записка	4
1.1 Возрастные анатомо-физиологические особенности развития дошкольников	5
1.1.1 Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей раннего и младшего дошкольного возраста (3-4 года)	6
1.1.2 Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)	7
1.1.3 Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	8
1.2 Цели и задачи	9
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы	9
1.4 Условия реализации Программы	10
2. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	13
2.1 Организация режима дня	13
2.2 Система физкультурно-оздоровительной работы	14
2.3 Система закаливающих мероприятий	21
3. Проектирование воспитательно-образовательного процесса по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»	23
3.1 Организация непосредственно образовательной деятельности по физической культуре с детьми от 1,5 до 7-ми лет	25
4. Структура и содержание Программы	27
4.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми 1,5 -3 года образовательной области «Физическая культура»	27
4.2 Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми 3-4 лет образовательной области «Физическая культура»	31
4.4 Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми 4-5 лет образовательной области «Физическая культура»	35
4.5 Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми 5-6 лет образовательной области «Физическая культура»	39
4.6 Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми 6-7 лет образовательной области «Физическая культура»	44
5. Планируемые результаты освоения Программы	49
6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическая культура»	53
6.1 Мониторинг образовательного процесса	53
6.2 Мониторинг детского развития	55
7 Взаимодействие с семьями воспитанников	56
8 Взаимодействие с социальными партнерами	57
Приложение 1 Система оценки результатов освоения образовательной программы	68
Приложение 3 Тесты для оценки уровня физической подготовленности	70
Приложение 4 Мониторинг образовательного процесса. Карты освоения программы детьми 2-7 лет	72

Приложение 5	Мониторинг образовательного процесса (сводные результаты).....	84
Приложение 6	Мониторинг детского развития. Карты развития ребенка 2-7 лет.....	85
Приложение 7	Мониторинг детского развития (сводные результаты).....	98
Приложение 8	Комплексно – тематическое планирование	

ЧАСТЬ I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников не велика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. 1 месяц занятий плаванием приравнивается 3-4 месяца «сухой» физкультуры.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работы мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличится жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. В дошкольном учреждении созданы необходимые условия для обучения детей плаванию. Физическое развитие детей является одним из приоритетных направлений деятельности ДОО.

Рабочая образовательная программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» (плавание) (далее - Программа) разработана на основе примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой в соответствии с ФГОС дошкольного образования и с учетом программно-методического пособия «Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Т.И. Осокиной.

Программа «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокиной представляет собой оригинальную разработку системы физкультурных занятий плаванием с дошкольниками (3 - 7 лет), позволяющую эффективно осуществлять комплексное всестороннее физическое воспитание и развитие ребенка: опирается на основные дидактические требования педагогики, имеет воспитывающий и развивающий характер. Ведущее место занимает игровой метод. Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки. В методике большое внимание уделяется младшему и среднему возрасту, но не достаточно освещены вопросы обучения плаванию детей старших и подготовительных групп.

При разработке Программы учитывались **принципы и подходы**, определённые ФГОС дошкольного образования¹ и примерной образовательной программой дошкольного образования², и нормативные документы:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. №30384).
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 г. № 08 – 249 «Комментарий к ФГОС дошкольного образования».

¹ Раздел II Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования

² Детство. Примерная образовательная программа дошкольного образования/Под ред. Т. И. Бабаевой — С-П.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. — с. 8

- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. №28564).
- ✓ Приказ Министерства образования науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 №30038).
- ✓ Устав МАДОУ «Детский сад «Березка» г. Белоярский», утвержденный распоряжением Комитета по образованию администрации Белоярского района от 22.12.2011 г. № 347 (изменения от 15.11.2012 г., протокол №11).

Программа направлена на:

- ✓ сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- ✓ формирование физической культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств;
- ✓ формирование образовательной системы, которая основывается на разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации воспитательно-образовательной работы с воспитанниками и их семьями;
- ✓ создание саморазвивающейся среды со здоровьесберегающими функциями (благодаря тесному сотрудничеству всех субъектов образовательного процесса);
- ✓ формирование единого здоровьесберегающего пространства семьи и детского сада.
- ✓

1.1. Основные цели и задачи

Цель Программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Достижение основной цели Программы предполагается через решение следующих **задач:**

- Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- Способствовать оздоровлению детского организма;
- Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Настоящая Программа сформирована с учетом методологических подходов программы «Обучение детей плаванию в детском саду» Т. И. Осокиной и с учетом **принципы и подходы**, определённые Стандартом³

Настоящая программа предполагает использование таких методов и приёмов физического воспитания, с помощью которых решаются задачи по воспитанию физических качеств дошкольников и формированию двигательных умений и навыков. В процессе физического воспитания используются две группы методов: специфические методы и общепедагогические методы.

Специфические методы включают в себя:

1. *Методы строго регламентированного упражнения*, направленные на обучение и совершенствование двигательных действий и на воспитание физических качеств.

³ Раздел I Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, стр. 2

2. *Игровой метод* обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии.
3. *Соревновательный метод* позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать наиболее эффективному их развитию.

С помощью специфических методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

1. *Словесные методы (методы речевого (вербального) воздействия).*

К числу специализированных форм и приёмов речевого воздействия относятся:

- ✓ инструктирование – точное, ёмкое, конкретное объяснение при постановке заданий;
- ✓ распоряжения, команды, указания – основные средства управления деятельностью занимающихся;
- ✓ комментарии и замечания.

2. *Наглядные методы (методы наглядного воздействия).*

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию дошкольниками выполняемых заданий.

Оптимальное сочетание вышеперечисленных методов и приемов в соответствии с методическими принципами обеспечивают успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

1.3. Возрастные анатомо-физиологические особенности развития дошкольников

Программа предусматривает учет возрастных анатомо-физиологических особенностей развития ребенка, а также обеспечивает достижение воспитанниками физической готовности к школе.

Организм дошкольника интенсивно развивается. На протяжении первых семи лет жизни у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Оценка физических возможностей дошкольников предполагает анализ основных показателей физического развития ребенка, позволяющих определить:

- ✓ состояние здоровья (группа здоровья);
- ✓ телосложение (рост, масса тела, окружность грудной клетки);
- ✓ основные функциональные параметры (жизненная емкость легких, мышечная сила правой и левой кисти);
- ✓ развитие двигательной сферы (возрастные нормативы двигательной активности, т.е. количество движений в день).

Комплексное изучение данных показателей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя.

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 не желательны 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.

1.3.1. Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей раннего и младшего дошкольного возраста (3 -4 года)

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, включает 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 в воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию, большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков.

На занятиях плаванию во второй - младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течении не продолжительного времени, тем самым 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 не правильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются не экономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т.И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы должны уметь в воде: свободно перемещаться (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 плавания.

1.3.2. Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

К пятому году 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 течении не продолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей, поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучению плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятия начинается с построения группы и переключки детей. С начало проводится 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 одинакова. В средней группе идет обучению лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идет обучение таким упражнениям , как «Стрела», «Звезда», «Поплавок». 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 не экономно, и это затрудняет весь процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы должны уметь в воде: доставать со дна игрушку, погружаться в воду с открытыми глазами, делать выдох в воду (5-6 раз), скользить на груди, выполнять упражнение «Поплавок», С помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

1.3.3. Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно что бы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение организовывать приобретенные навыки. У детей старшей группы идет совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения на воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно – координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствования скольжения с задержкой дыхания, совершенствования упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомства со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласования работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивней становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плаванием кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

1.3.4. Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди 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. Если ребенок продолжает занятие, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения останется прежним, но увеличится количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умения 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 ребёнка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки.

1.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

Целью системы мониторинга плавательных навыков детей дошкольного возраста является формирование целостного представления о качестве обучения детей плаванию.

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его задачи:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

- Методика оценки плавательных умений детей Т. Казаковцевой, КПН.

- Рекомендации В. К. Велитченко, заслуженного врача России.

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения.

Особенности организации образовательного процесса по обучению плаванию

Организация образовательного процесса по обучению плаванию в каждой возрастной группе (2-я младшая, средняя, старшая, подготовительная) предполагает воспитание, обучение и развитие детей в непосредственно-образовательной деятельности, образовательной деятельности и в свободной самостоятельной деятельности детей.

Занятия по плаванию проводятся в соответствии с годовым календарным учебным графиком (таблица 1), учебным планом (таблица 2), расписанием непосредственно образовательной деятельности.

При составлении учебного плана, расписания непрерывной образовательной деятельности в группах для детей 3-7 лет учитывались требования СанПиН к организации режима дня в ДОУ с учетом возрастных особенностей.

Учебный план составлен на 5 дневную учебную неделю. Режим работы дошкольного образовательного учреждения: 12 часов в день, 5 дней в неделю. Выходные дни – суббота, воскресенье.

Таблица 1

Годовой календарный учебный график МАДОУ «Детский сад «Березка» г. Белоярский»

Группы общеразвивающей направленности для детей от 1,5 до 7-ми лет/периоды	
Группы для детей от 1,5 до 3-х лет (ранний возраст)	Группы для детей от 3-х до 7 лет (дошкольный возраст)
Адаптационный период	
с 01.09.2016 по 30.09.2016 г.	—
Диагностический период	
—	с 01.09.2016 по 16.09.2016 г.
с 02.05.2017 г. по 12.05.2017 г.	с 02.05.2017 г. по 12.05.2017 г.
Учебный период	
с 03.10.2016 по 28.10.2016 г.	с 19.09.2016 по 28.10.2016 г.
с 07.11.2016 г. по 23.12.2016 г.	с 07.11.2016 г. по 23.12.2016 г.
с 09.01.2017 г. по 28.02.2017 г.	с 09.01.2017 г. по 28.02.2017 г.
с 13.03.2017 по 28.04.2017 г.	с 13.03.2017 по 28.04.2017 г.

с 15.05.2017 по 31.05.2017 г.	с 15.05.2017 по 31.05.2017 г.
Каникулярный период	
с 31.10.2016 г. по 06.11.2016 г.	с 31.10.2016 г. по 06.11.2016 г.
с 26.12.2016 г. по 31.12.2016 г.	с 26.12.2016 г. по 31.12.2016 г.
с 01.03.2017 по 12.03.2017 г.	с 01.03.2017 по 12.03.2017 г.
Летний оздоровительный период	
с 01.06.2017 г. по 31.08.2017 г.	с 01.06.2017 г. по 31.08.2017 г.
Итого (рабочих дней / недель)	
140 рабочих дней / 28 недель	150 рабочих дней / 30 недель

К сведению, нерабочие дни в учебном году: 4 ноября 2016 г., 1 – 8 января 2017 г., 23 февраля 2017 г., 8 марта 2017 г., 1 мая, 9 мая 2017 г.

Таблица 2

Учебный план

НОД	1-я младшая группа	2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Плавание					
Кол-во/ в неделю		1	1	1	1
В год		30	30	30	30
Время/мин		15	20	25	30

Обучение плаванию осуществляется с детьми 3-7 лет (со 2-й младшей группы) по реализуемой в ДОУ рабочей программе инструктора по плаванию.

По содержанию и методам проведения НОД могут быть **игровыми, сюжетными, смешанными и контрольно-проверочными.**

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Первая младшая	+ 30... +32 0С	+26... +28 0С	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30... +320С	+26... +280С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +290С	+24... +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8
Подготовительная к школе группа	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8

Обеспечение безопасности НОД по плаванию.

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

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

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

- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

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

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

План спортивных развлечений и праздников.

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ ГРУПП.

Месяц	Название
октябрь	В гостях у Нептуна
ноябрь	Праздник мыльных пузырей
декабрь	Амурская сказка
январь	Морское веселье на воде
февраль	Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём
март	Спасём Айболита
апрель	Встреча с Неумейкой

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШИХ ГРУПП

Месяц	Название
октябрь	День Нептуна
ноябрь	В гостях у черепахи Тортилы
декабрь	В поисках новогодней ёлочки
январь	Праздник Нептуна
февраль	Ратный праздник
март	Происшествие на болоте
апрель	Состязание индейских племён

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Перспективный план проведения консультаций с родителями.

месяц	2 мл., средняя группа	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

месяц	старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация
апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

месяц	подготовительная к школе группа	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род. собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

4. Содержание Программы

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» (плавание) для детей 3-7 лет **нацелено** на формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие и реализуется через различные адекватные возрасту формы работы с детьми.

4.1. Содержание психолого-педагогической работы по обучению плаванию

Основные задачи физического развития детей 3 года:

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Что нас радует

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Формы образовательной деятельности с детьми второй младшей группы

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; прыжки.</p>	<p>1.Адаптировать детей к водному пространству: -познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.); -учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; -учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств. 2.Приобщать детей к плаванию: -учить скользить с надувным кругом; -формировать попеременное движение ног (способом кроль). 3.Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость). 1.Способствовать повышению сопротивляемости организма</p>	<p>НОД по физическому воспитанию: - традиционные - сюжетно-игровые - тематические</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые занятия Встречи по заявкам Совместные занятия Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

	<p>неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.</p> <p>3. Формировать «дыхательное удовольствие».</p> <p>4. Формировать гигиенические навыки:</p> <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности;- мыться под душем;- насухо вытираться при помощи взрослого; <p>5. Учить правилам поведения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none">- спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно;- не толкаться и не торопить впереди идущего;- слушать и выполнять все указания инструктора.			
--	---	--	--	--

<p>2.Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения Игра Подражательные движения Утренняя гимнастика: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами</p>	<p>НОД по физическому воспитанию: - сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые занятия Встречи по заявкам Совместные занятия Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
<p>3.Подвижные игры</p>	<p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения движения Вечерний отрезок времени Игровые упражнения движения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Физкультурный досуг, праздники.</p>	<p>В НОД по физическому воспитанию Подвижная игра большой и малой подвижности</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые занятия Встречи по заявкам Совместные занятия Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

4. Активный отдых		Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые занятия Встречи по заявкам Совместные занятия Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс
--------------------------	--	---	---	---

4.2. Содержание психолого-педагогической работы по обучению детей 4-5 лет плаванию

Основные задачи физического развития детей 4-5 лет:

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

Что нас радует

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

Формы образовательной деятельности с детьми средней группы

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<p>1.Основные движения: - ходьба; бег; прыжки.</p>	<p>1.Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания; 2.Учить самостоятельно горизонтальному лежанию на груди и на спине; 3.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами. 3.Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе. - Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения; - развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр. способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах; -способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем; -укреплять мышечный корсет ребёнка; -активизировать работу вестибулярного</p>	<p>НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

	<p>аппарата. -формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).</p>			
<p>2.Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения Подражательные движения -с предметами Вечерний отрезок времени -оздоровительные упражнения -классические упражнения Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа.</p>	<p>В НОД по физическому воспитанию: - сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
<p>3.Подвижные игры</p>	<p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения Движения Вечерний отрезок времени Гимнастика после дневного сна: -игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности</p>	<p>В НОД по физическому воспитанию игры большой и малой подвижности</p>	<p>Игровое упражнение Игра Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия</p>

	Индивидуальная работа Динамическая пауза			Интерактивное общение Мастер-класс
4. Спортивные упражнения	Утренний отрезок времени Игровые (подводящие) упражнения в индивидуальной работе и в утренней гимнастике Индивидуальная работа	В НОД по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения	Игровые упражнения Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс
5. Активный отдых	Физкультурный досуг Физкультурные праздники		Игровые упражнения Подражательные движения	

4.3. Содержание психолого-педагогической работы по обучению плаванию

Основные задачи физического развития детей 5-6 лет:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Что нас радует

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Формы образовательной деятельности с детьми старшей группы

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<p>1.Основные движения: - ходьба; бег; прыжки.</p>	<p>1.Продолжать учить скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства); 2.Учить выполнять многократные выдохи в воду. 3.Учить согласовывать движения ног с дыханием. 4.Воспитывать чувство коллективизма.</p> <p>- Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациями, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д.</p> <p>-формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур</p> <p>- способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;</p> <p>- развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;</p> <p>- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;</p>	<p>НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

	-обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.			
2.Общеразвивающие упражнения	<p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами</p> <p>Вечерний отрезок времени, Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p>	<p>В НОД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физминутки Динамические паузы</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
3.Подвижные игры	<p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения движения</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна с использованием игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p>	<p>В НОД по физическому воспитанию игры большой, малой подвижности</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

4. Спортивные упражнения	Утренний отрезок времени Игровые (подводящие) упражнения Вечерний отрезок времени Игровые упражнения Проблемная ситуация Физкультурные упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа	В НОД по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения	Игровые упражнения Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс
5. Активный отдых	Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья		Игровые упражнения Подражательные движения	

1.4. Содержание психолого-педагогической работы по обучению плаванию

Основные задачи физического развития детей 6-7 лет:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

Что нас радует

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

Формы образовательной деятельности с детьми подготовительной группы

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семье
<p>1.Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба; бег; - катание, бросание, метание, ловля; - ползание, лазание; - упражнения в равновесии; - строевые упражнения; ритмические упражнения. 	<p>1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.</p> <p>2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.</p> <p>3.Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.</p> <p>-Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию;</p> <p>-совершенствовать опорно–двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма;</p> <p>-воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к</p>	<p>НОД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее 	<p>Игра</p> <p>Игровое упражнение</p> <p>Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация</p> <p>Открытые просмотры</p> <p>Встречи по заявкам</p> <p>Совместные игры</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>Консультативные встречи.</p> <p>Встречи по заявкам</p> <p>Совместные занятия</p> <p>Интерактивное общение</p> <p>Мастер-класс</p>

	<p>сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;</p> <p>-обучать приемам самопомощи и помощи тонущего;</p> <p>-обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.</p> <p>-воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.</p> <p>-обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>			
2.Общеразвивающие упражнения	<p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические</p> <p>Вечерний отрезок времени, Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения</p>	<p>В НОД по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами -классический -ритмические движения Физминутки Динамические паузы</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

	-корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы			
3.Подвижные игры	Утренний отрезок времени Игровые упражнения движения Вечерний отрезок времени, Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза	В НОД по физическому воспитанию игры большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	Игровые упражнения Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс
4.Спортивные упражнения	Утренний отрезок времени Игровые (подводящие) упражнения Вечерний отрезок времени, Игровые упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа	В НОД по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения	Игровые упражнения Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс
5.Спортивные игры	Утренний отрезок времени	НОД по физической культуре	Игровые упражнения	Беседа, консультация

	<p>Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры Вечерний отрезок времени, Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры Спортивные игры</p>	<p>на улице Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры</p>	<p>Подражательные движения</p>	<p>Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
6.Активный отдых	<p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники, День здоровья</p>			

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1.4. Условия реализации Программы

МАДОУ «Детский сад «Берёзка» г. Белоярский» имеет необходимую **материально-техническую базу** для создания комфортных условий и гармоничного физического развития детей от 3 до 7-ми лет (**таблица 1**).

Для полноценного физического развития, охраны и укрепления здоровья детей имеются:

- ✓ физкультурный зал, оснащенный специальным спортивным оборудованием и инвентарем;
 - ✓ плавательный бассейн;
 - ✓ медицинский блок (медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор);
 - ✓ спортивная площадка на территории детского сада, имеющая оборудование для физического развития детей;
 - ✓ игровые площадки на территории детского сада;
 - ✓ центр спорта и здоровья в групповых помещениях.
-

Материально – техническое обеспечение**Предметно-развивающая среда бассейна****1. Спортивное оборудование для развития основных видов движений:**

- Плавательные доски.
- Нарукавники.
- Длинные разделительные дорожки.
- Плавающие игрушки заводные.
- Тонущие игрушки.
- Игрушки с изменяющейся плавучестью.
- Поролоновые палки «Нудолсы» цветные.
- Соединительные трубки «Муфты».
- Шапочка ля плавания детская.
- Игрушки надувные.
- Очки для плавания.
- Шест спасательный нетонуций.
- Надувные круги.
- Мячи резиновые.
- Поплавок цветной.
- Конвекторы с одним и двумя отверстиями.
- Плавающие обручи.
- Набор «Слалом – арки»
- Баскетбол на воде.
- Волейбол на воде.

2. Физкультурный инвентарь для общеразвивающих упражнений:

- Мячи.
- Гимнастические палки, обручи.

- Гантели.
- 3. Физкультурный инвентарь для спортивных игр:
 - Баскетбол на воде.
 - Волейбол на воде.
- 4. Инвентарь для профилактики плоскостопия и коррекции осанки:
 - Сухой бассейн.
 - Резиновый коврик.
 - Дорожка массажёр.
- 5. Магнитофон.
- 6. Громко горитель.
- 7. Наглядно-демонстрационные плакаты, схемы.
- 8. Стеллажи для хранения оборудования и инвентаря.

2. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

2.1. Организация режима дня

Согласна расписания, непосредственная образовательная деятельность по физической культуре (плавание) в режиме дня для каждой возрастной категории детей организуется в первую половину дня с 09.00 часов. Дети купаются по подгруппам. Для профилактики переохлаждения в соответствии с санитарными нормами прогулка организовывается не менее чем через 50 минут после посещения бассейна.

Гибкий подход к режиму дня позволяет проводить прогулку как до, так и после организации непосредственной образовательной деятельности.

Рациональный режим дня остается основой охраны здоровья и воспитания детей. Четкое выполнение режима способствует регулированию базовых физиологических потребностей ребенка, стабильности поведения, приучает его к организованности, активности, помогает сохранять устойчивую работоспособность.

Организация режима пребывания детей в ДООУ в холодный и теплый период времени года, примерный гибкий режим реализации образовательных областей в процессе детской деятельности отражены в **ООП**

2.2. Система физкультурно-оздоровительной работы

Физкультурно-оздоровительная работа направлена на улучшение состояния здоровья и физического развития воспитанников МАДОУ.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Организация двигательного режима в МАДОУ включает всю динамическую деятельность детей.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям. К ним относятся:

- ✓ утренняя гимнастика;
- ✓ занятия физкультурой и плаванием
- ✓ подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе;
- ✓ физкультминутки.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы и модель двигательного режима представлены в **таблице 2, 3.**

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в группах общеразвивающей направленности для детей от 3 до 7-ми лет

Направления	Содержание	Срок	Ответственный
	Регулярный осмотр детей медицинским персоналом МАДОУ	Ежедневно	Медсестры
	Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО
	Диагностирование общей физической подготовленности детей в начале и конце учебного года	Сентябрь Май	Инструктор по ФИЗО
Рациональная организация двигательной деятельности детей.	Преобладание циклических упражнений	В течение года	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Циклы физкультурных занятий: традиционные; тренировочные; занятия-соревнования; самостоятельные; интегрированные с другими видами деятельности; занятия с использованием мини-тренажеров	3 раза в неделю	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Праздники и развлечения	1 раз в неделю	Инструктор по ФИЗО
	Спортивная гимнастика	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО
	Гимнастика после сна	1 раз в день	Воспитатели
	Ежедневный режим прогулок – 4 - 4,5 часа	3 раза в день	Воспитатели
	Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями	В течение года	Заместитель заведующего по АХР
	Создание необходимой развивающей среды	В течение года	Заместитель заведующего по АХР
	Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня	Ежедневно	Медсестры Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	Музыкальные руководители
Занятия по ЗОЖ	1 раз в неделю	Воспитатели	
Лечебно-профилактическая работа	Постоянный контроль осанки	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО Воспитатели

	Контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию	3 раза в неделю	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Контроль за нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учете	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО Медсестры
	Подбор мебели в соответствии с ростом детей	В течение года	Заместитель заведующего по АХР
	Профилактический прием иммуномодуляторов: дибазола, элеутерококка, оксолиновой мази для носа	Осень Весна	Медсестры Воспитатели
	Сбалансированное питание	Ежедневно	Медсестры
	Вакцинация против гриппа	Осень Весна	Врач-педиатр Медсестры
	Потребление фитонцидов (чеснока и лука)	В период подъема ОРВИ	Медсестры Воспитатели
	Употребление соков и фруктов (второй завтрак)	Ежедневно	Медсестры
	Кварцевание групп	В период подъема ОРВИ	Воспитатели
	Обеззараживание воздуха в групповых помещениях, залах облучателем «Дезар»	Ежедневно	Воспитатели, узкие специалисты
	Прием поливитаминов	по назначению врача	Медицинская сестра Воспитатели
Система эффективного закаливания с учетом индивидуальных особенностей детей.	Босохождение	Ежедневно	Воспитатели
	Хождение по «дорожкам здоровья»	1 раз в день	Воспитатели
	Обширное умывание (до локтя)	1 раз в день	Воспитатели
	Полоскание полости рта водой комнатной температуры после приема пищи (профилактика кариеса)	Ежедневно	Воспитатели
	Вторая гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели
	Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов	Ежедневно	Воспитатели
	Гимнастика на воздухе в теплый период года	Ежедневно	Воспитатели
Оздоровление детей	Психогимнастика по методике М.Чистяковой	1 раз в день	Воспитатели
	Хождение по «дорожкам здоровья» (после сна)	1 раз в день	Воспитатели
Комплекс психогигиенических мероприятий	Психодиагностика	1 раз в год	Психолог
	Элементы аутотренинга и релаксации	Ежедневно	Воспитатели
	Элементы музыкотерапии	Ежедневно	Музыкальные руководители Воспитатели
	Обеспечение благоприятного психологического климата	Ежедневно	Воспитатели Психолог

Реабилитация и коррекционная работа	Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим)	Ежедневно	Медицинская сестра Воспитатели
	Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Коррекционная работа с детьми, имеющих речевые нарушения	Ежедневно	Воспитатели
	Индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая руководителем по физической культуре	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО
	Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.	Ежедневно	Воспитатели
Консультативно-информационная работа	Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников	В течение года	Заместители заведующего по ВМР Медицинские сестры Воспитатели Инструктор по ФИЗО
	Открытые просмотры и показы с использованием оздоровительных технологий	В течение года	Воспитатели Инструктор по ФИЗО
	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе	В течение года	Воспитатели
	Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов	В течение года	Воспитатели Медсестры
	Организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов	В течение года	Воспитатели Медсестры Инструктор по ФИЗО

Модель двигательного режима в группах общеразвивающей направленности для детей от 1,5 до 7-ми лет

Формы работы	Периодичность	Всего в день/в неделю (в минутах)			
		2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Утренняя гимнастика	ежедневно	7/35	8/40	10/50	12/60
Ритмическая гимнастика	ежедневно	7/35	8/40	10/50	12/60
Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю	15/30	20/40	25/50	30/60
Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре (плавание)	1 раз в неделю	15/15	20/20	25/25	30/30
Музыкально-ритмические движения (НОД, музыка)	2 раза в неделю	7/14	10/20	10/20	10/20
Хореография (НОД)	2 раза в неделю	-	-	25/50	30/60
Физкультминутки	ежедневно	3/15	4/20	6/30	9/45
Динамические паузы	ежедневно	5/50	10/50	12/60	15/75
Оздоровительная гимнастика после дневного сна	ежедневно	6/30	8/40	10/50	12/60
Физкультурная деятельность на прогулке (подвижные игры малой и большой подвижности, индивидуальная работа по развитию движений)	ежедневно	150/750	135/675	100/500	50/250
Самостоятельная двигательная деятельность детей на свежем воздухе	ежедневно	115/575	135/675	150/750	190/950
Итого		330/1549	358/1620	383/1635	400/1670
Итого в часах в день		5 часов 30 минут	5 часов 38 минут	6 часов 3 минуты	6 часов 20 минут
Итого в часах в неделю		25 часов	25 часов	25 часов	26 часов

		49 минут	20 минут	35 минут	10 минут
Активный отдых	Периодичность	Всего в месяц/в год (в минутах)			
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15/135	20/180	25/225	30/270
Физкультурные праздники	2 раза в год	15/30	20/40	25/50	30/60
День здоровья	1 раз в месяц	330/2970	358/3222	383/3447	400/3600
Экскурсии (пешие прогулки)	1 раз в месяц	40/360	50/450	60/540	90/810
Каникулы (неделя здоровья)	1 раз в год	1549/-	1620/-	1635/-	1670/-
Походы	4 раза в год	-	-	90/360	90/360
Итого		1949/3495	2068/3892	2218/4622	2310/5100
Итого в часах в месяц		31 час 13 минут	33 часа 12 минут	35 часов 42 минуты	37 часов 14 минут
Итого в часах в год		56 часов 35 минут	63 часа 12 минут	75 часов 22 минуты	83 часа 20 минут

7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Одним из важных условий реализации программы является сотрудничество педагогов с семьей: дети, воспитатели и родители – главные участники педагогического процесса.

Основной **целью взаимодействия** с семьями воспитанников является - организация совместных усилий педагогов и семьи по созданию единого здоровьесберегающего пространства развития ребёнка.

Задачи работы с родителями.

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.
2. Познакомить родителей с особенностями физической подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.
3. Поддерживать стремление родителей развивать интерес детей к физической культуре, желание заниматься спортом.
4. Включать родителей в совместную с педагогом деятельность по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.
5. Помочь родителям создать условия для развития физических качеств, приобщения детей в семье к разным видам спорта (хоккей, футбол, лыжи и др.).

Модель сотрудничества с семьями воспитанников представлена в **таблице 9**.

Таблица 9

Модель взаимодействия с семьями воспитанников

Компоненты	Содержание
Принципы работы с родителями	<ul style="list-style-type: none"> ▪ целенаправленность, систематичность, плановость ▪ дифференцированный подход к работе с родителями с учетом специфики каждой семьи ▪ возрастной характер работы с родителями; ▪ доброжелательность ▪ открытость
Методы изучения семьи	<ul style="list-style-type: none"> ▪ анкетирование и интервьюирование ▪ эмпатическое слушание (целенаправленное наблюдение, беседы, консультирование) ▪ создание специальных ситуаций (включенное наблюдение); ▪ наблюдение за ребёнком ▪ посещение семьи ребёнка ▪ обследование семьи с помощью проективных методик ▪ беседа с ребёнком ▪ беседа с родителями
Направления работы с родителями	<ul style="list-style-type: none"> ▪ педагогический мониторинг ▪ педагогическая поддержка ▪ педагогическое образование родителей ▪ совместная деятельность педагогов и родителей
Формы сотрудничества с семьей	<ul style="list-style-type: none"> ▪ изучение состояния здоровья детей. ▪ ознакомление родителей с результатами диагностики ▪ проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни: выполнение общегигиенических требований; рациональный режим дня; полноценное сбалансированное питание; закаливание... ▪ ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ тренинг родителей по использованию приемов и методов оздоровления (физические упражнения, дыхательная гимнастика, разнообразные виды закаливания и т.д.) с целью профилактики заболеваний детей ▪ использование различных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: проведение викторин, фото и видео конкурсов на лучший спортивный уголок в семье, на самую интересную спортивную или подвижную игру с участием детей и взрослых членов семьи... ▪ проведение Дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов для знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. ▪ создание и поддержание традиций проведения совместно с родителями спортивных соревнований, праздников, досугов, Дней здоровья
--	--

8. Взаимодействие с социальными партнерами

Для обеспечения решения задачи успешной социализации дошкольников, расширении их кругозора образовательное учреждение активно расширяет внешние связи, взаимодействуя с разными социальными учреждениями.

В течение учебного года старшие дошкольники активно взаимодействуют с различными структурными подразделениями города в рамках физического, познавательного и культурного обмена (таблица 10).

Таблица 10

Социальное партнерство МАДОУ

Социальные партнёры	Цель сотрудничества
Образовательные учреждения города (начальное звено)	Создание благоприятных условий для быстрой адаптации детей к школе, воспитания и актуального обучения детей, охраны и укрепления их здоровья; обеспечение интеллектуального, физического и личностного развития.
Дошкольные учреждения города	Эмоциональное и познавательное развитие детей, совместная организация и проведение мероприятий.
Детская библиотека	Подготовка и проведение культурно-досуговых мероприятий, ознакомление детей с новинками детской литературы и детскими писателями, назначением библиотеки и ее различных залов, приобщение и воспитание у дошкольников любви к чтению.
Дворец детского (юношеского) творчества	Воспитание подрастающего поколения средствами театрального искусства. Формирование опыта социальных навыков поведения через литературные произведения, имеющие нравственную направленность.
МАОУДОД «Детская школа искусств г.Белоярский»	Ознакомление детей с музыкальным искусством, развитие художественного вкуса подрастающего поколения, реализации задач эстетического воспитания, проведение культурно-досуговых мероприятий.
МАУК ЦКиД «Камертон»	Эмоциональное и познавательное развитие детей, совместная организация и проведение мероприятий.
МАУ «Дворец спорта»	Подготовка и проведение культурно-досуговых мероприятий, формирование первоначальных основ

	здорового образа жизни, ознакомление детей с различными видами спорта.
Центр особо охраняемых природных территорий «НУВИ АТ»	Подготовка и проведение культурно-досуговых мероприятий, ознакомление с культурой родного края, историей быта, традициями, обычаями русского народа и народ ханты, народными промыслами, бытовыми предметами старины, формирование интереса и любви к историческому прошлому, национальной самобытности народов.
МБУК «Центр культуры национального творчества»	
МУЗ БЦРБ	Медицинское сопровождение и профилактический осмотр воспитанников, профилактическая работа.
БУ «Центр помощи семье и детям «Горизонт»	Организация работы по поддержке неблагополучных и многодетных семей.
ГИБДД ОМВД по Белоярскому району	Организация профилактических мероприятий, направленных на формирование представлений у детей о правилах безопасного поведения на дороге.
Белоярская пожарная часть № 9	Организация профилактических мероприятий, направленных на формирование представлений у детей о правилах пожарной безопасности.
Комитет по охране окружающей среды	Подготовка и проведение мероприятий по охране окружающей среды, формирование у детей первоначальных основ экологической культуры.
БИЦ «Квадрат»	Информационный обмен, освещение вопросов воспитания и развития воспитанников.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.**Вдох и выдох в воду.**

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	3,1 сек	3,0 сек	4 раза	3 раза
Средний	2,1 сек	2,0 сек	3 раза	2 раза
Низкий	1,1сек	1,0 сек	2 раза	1 раз

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний- редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди.

	Мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек самост-но	4,5 сек самост-но
Средний	4,0 сек с опорой	3,5 сек с опорой
Низкий	1,3 сек с опорой	1,3 сек с опорой

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди с опорой.

	мальчики	девочки
Высокий	3,50 метра	3,00 метра
Средний	3,00 метра	2,50 метра
Низкий	2,00 метра	1,50 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и на спине

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,00 метра	3,80 метра
Средний	3,20 метра	3,20 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,50 метра	4,00 метра
Средний	4,00 метра	3,50 метра
Низкий	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метров
Низкий	3,50 метров	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.

- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Скольжение на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,60 метра	4,30 метра
Средний	3,40 метра	3,00 метра
Низкий	3,00 метра	2,50 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метра
Низкий	4,00 метра	4,20 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,50 метров	7,00 метров
Средний	6,50 метров	6,00 метров
Низкий	5,50 метров	5,00 метров

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.

Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.

Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

Образовательная область «Физическое развитие»

Цель - забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной

Задачи и направления физического развития

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни

Физическая культура

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
 - Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
 - Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
 - Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.



Методы физического развития

Наглядные

- Наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры).
- Наглядно слуховые приемы (музыка, песни).
- Тактильно – зрительные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные

- Объяснения, пояснения, указания.
- Подача команд, распоряжений, сигналов.
- Вопросы к детям.
- Образный сюжетный рассказ, беседа.
- Словесная инструкция.

Практические

- Повторение упражнений без изменений и с изменениями.
- Проведение упражнений в игровой форме.
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства

Формы

Средства физического развития

- Двигательная активность, физические упражнения.
- Эколого – природные факторы (солнце, воздух и вода).
- Психолого – гигиенические факторы (гигиена сна, питание, занятия).

Формы физического развития

- Физкультурные занятия.
- Занятия по плаванию.
- Музыкальные занятия.
- Ритмика.
- Подвижные игры.
- Физкультурные упражнения на прогулке.
- Утренняя гимнастика.
- Физкультминутки.
- Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования.
- Закаливающие процедуры.
- кружки, секции.
- Корректирующая гимнастика.
- Хореография.
- День здоровья.
- Малый туризм.
- Эстафеты.

Задачи и компоненты направления Физическая культура (плавание)

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Список литературы

1. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
2. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.