



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

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад «Березка» г. Белоярский»
протокол от 31.08.2023 года № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад «Березка» г. Белоярский»
от 31.08.2023 года № 154

Дмитриева Алла Викторовна
s=RU, st=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, l=город Белоярский,
title=Заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА "БЕРЕЗКА"
Г. БЕЛОЯРСКИЙ", 1.2.643.100.3=120В3036313039333233343237,
1.2.643.3.131.1.1=120С383631313031363635363133, email=mail@sad-berezka.ru,
givenName=Алла Викторовна, sn=Дмитриева, cn=Дмитриева Алла Викторовна
2023.08.31 14:14:56 +05'00'

**Рабочая программа инструктора по физкультуре (плавание)
на 2023 - 2024 учебный год**



**Инструктор по физической культуре
Суетова Ю. Ю.**

г. Белоярский

Содержание

Часть I. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи	4
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4 Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей	5
1.5 Планируемые результаты	8
Часть II. Содержательный раздел	10
2.1 Особенности организации образовательной деятельности	10
2.2 Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию	12
2.3 Содержание образовательной деятельности детей дошкольного возраста	14
2.4 Взаимодействие с родителями	18
2.5 Взаимодействие с социальными партнерами	19
Часть III. Организационный раздел	20
3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды	20
3.2 Организация режима дня	21
3.3 Система физкультурно - оздоровительной работы	21
3.4 Методическое обеспечение	22
Приложения	23

ЧАСТЬ I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребенка, способствуют реализации потребности детей в двигательной активности, укреплению здоровья детей. Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Регулярные занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка, 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.

В МАДОУ «Детский сад «Березка» г. Белоярский» созданы все необходимые условия для занятий плаванием, что в полной мере позволяет решать задачи по физическому развитию детей, определенные ФГОС ДО¹.

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста (плавание) (далее - Программа) разработана в соответствии основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад «Березка» г. Белоярский» (далее – ООП ДО МАДОУ), с учетом требований ФГОС ДО к структуре, на основе парциальной программы «Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Т.И. Осокиной.

Программа представляет собой нормативный документ, определяет содержание и организацию образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» (плавание) в части, формируемой участниками образовательных отношений ООП ДО МАДОУ.

Рабочая программа определяет объем и содержание образовательной деятельности в группе и планируемые результаты освоения рабочей программы, включает обязательную часть, соответствующую ФОП ДО в объеме не менее 60 % и часть, формируемую участниками образовательных отношений, которая составляет не более 40 %.

Структура рабочей программы соответствует структуре ФОП ДО и включает три раздела: целевой, содержательный и организационный.

В целевом разделе рабочей программы представлены: цели, задачи, принципы её разработки; планируемые результаты освоения рабочей программы детьми в возрасте с 3-7 лет; подходы к педагогической диагностике достижения планируемых результатов в Учреждении.

Содержательный раздел рабочей программы включает задачи и содержание образовательной области физическое развитие для всех возрастных групп обучающихся, особенности организации образовательной деятельности, содержание работы по физической культуре, во всех возрастных группах, технологии реализации образовательной программы.

Организационный раздел рабочей программы включает:

- описание психолого-педагогических и кадровых условий её реализации;
- организацию развивающей предметно-пространственной среды /Учреждении;
- обеспеченность материально-техническими, методическими материалами и средствами обучения и воспитания;

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами (*Приложение 1*).

Программа представляет собой систему физкультурных занятий плаванием с дошкольниками (3 - 7 лет), позволяющую эффективно осуществлять комплексное всестороннее физическое воспитание и развитие ребенка:

1.2 . Основные цели и задачи

Основная цель обучения плаванию дошкольников (по Осокиной Т. И.) заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки.

Цель реализации Программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закалывания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

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

- - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- - обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- - обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- формировать основные навыки плавания;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- способствовать оздоровлению детского организма;

Воспитательные задачи:

- Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде, потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Достижение цели Программы возможно при условии, если деятельность инструктора по физической культуре будет **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.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), 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 младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;
- 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.

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Комплексной образовательной программой дошкольного образования «Детство»² и ФГОС

1.4. Значимые характеристики для разработки Программы.

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.

Физиометрические показатели (жизненная емкость легких, мышечная сила правой и левой кисти) отражают функциональные возможности детского организма и служат объективными критериями всесторонней оценки физического развития (*таблица 1*).

Таблица 1. **Возрастно-половые нормативы физиометрических показателей**

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Сила мышц правой кисти (кг)	Мальчики	2,0 – 4,0	4,0 — 8,0	6,0 — 10,5	8,0 — 12,5	10,0—12,5
	Девочки	1,5 – 5,5	3,5 — 7,5	4,5 — 9,0	6,0 — 11,0	7,5 — 12,0
Сила мышц левой кисти (кг)	Мальчики	1,5 – 5,5	3,5 — 7,5	5,0 — 10,0	6,0 — 10,5	8,0 — 11,5
	Девочки	1,5 – 4,5	3,5 — 6,5	4,5 — 8,5	5,5 — 9,5	7,0 — 10,5
Жизненная Емкость легких (мл)	Мальчики	800 - 1100	900—1200	1000—1400	1200—1600	1300—1700
	Девочки	800 - 1000	900—1150	1000—1250	1150—1500	1250—1600

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

³ Пункт 1.4 Раздел I Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.

⁴ Программа «Обучение детей плаванию в детском саду»/т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. - с. - 45

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения (таблица 2).

Таблица 2. **Возрастные нормативы двигательной активности детей**

(количество движений)

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
3 года	11000 — 12000	9000 — 9500
4 года	12500 — 13500	10000 — 10500
5 лет	14000 — 15000	11000 — 12000
6 лет	15500 — 17500	12500 — 14500
7 лет	18000 — 20000	14500 — 17500

1.4.1 **Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста (3 -4 года)**

Младший дошкольный возраст – это возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием.

Детям **3-4 лет** свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и

быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

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

К четвертому году жизни в поведении детей и их деятельности наблюдается ряд новых черт, проявляющихся в физическом развитии. К 4,5-5 годам завершается анатомическое созревание всей моторной системы ребенка, *возрастают физические возможности детей*: движения становятся более уверенными, координированными и разнообразными. Четырехлетний ребенок легко бегаёт, прыгает на одной ноге, осваивает перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча и др. У них прочно выработан механизм координации различных движений и поддержания равновесия.

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4—5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

1.4.3 Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 (8) лет)

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

К пяти годам жизни значительно увеличивается мышечная масса, особенно нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически.

У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в

цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарных правилах безопасности, сведениях о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Несмотря на более быстрое развитие дошкольников, как в физическом, так и в психическом отношении, их возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.

1.5. Планируемые результаты.

Результатом освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования⁵, которые представляют собой социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка на разных возрастных этапах дошкольного детства⁶ (таблица 3).

⁵ Пункт 4.1, 4.3 Раздел IV Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, с учетом положений [части 2 статьи 11](#) Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2013, № 19, ст. 2326) и [Части 2 статьи 64](#) Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2013, № 19, ст. 2326).

⁶ Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство»/Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019 – 352 с. — с. 42

Таблица 3. Социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка по плаванию на разных возрастных этапах дошкольного детства

Критерии/возраст			
3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<p>Преодоление водобоязни, плавания к водному пространству.</p> <p>Знают свойства воды: мокрая, ласковая, прохладная.</p> <p>Знают о плавании как о виде спорта.</p> <p>Умеют заходить в воду и выходить из воды с помощью педагога или самостоятельно, держась за поручни, умеют передвигаться в водном пространстве, самостоятельно передвигаются в мелководье, выполняют шаги с помощью поднимания колен, выполняют несложные упражнения по показу педагога.</p> <p>Умеют задерживать дыхание. Умеют выдох в воду. Приседать в воде с помощью педагога, выдыхать в воде.</p> <p>6. Играть в воде, выполнять правила игры, сформированы игровые навыки и умения.</p>	<p>1. Умеют передвигаться в воде разнообразными способами: ходьба, бег обычный, прыжки с разным темпом, с подниманием колен, передвигаться в бассейне вправо, влево, выполнять упражнения по заданию педагога.</p> <p>2. Умеют погружаться в воду с открыванием глаз под водой, различают предметы под водой, достают предметы со дна бассейна. Задерживают дыхание в воде не менее 3 секунд. Делают выдохи в воду разной продолжительности.</p> <p>3. Умеют ложиться на воду после прыжка, лежать на воде, выполнять движения ногами лежа на спине и груди, скользить по воде с продвижением в перед с помощью доски в положении лежа на груди и спине.</p>	<p>1. Умеют свободно передвигаются по бассейну, ориентироваться в бассейне, выполнять упражнения по заданию педагога с разным темпом.</p> <p>2. Умеют погружаться под воду с задержкой дыхания, доставать предметы со дна бассейна, умеют нырять в воду отталкиваясь от дна бассейна с продвижением вперед, доставать дно руками.</p> <p>3. Умеют лежать на воде в положении лежа на спине и груди с опорой на доску, скользить на поверхности воды 4 – 6 м.</p>	<p>1. Скользить по поверхности воды, лёжа на груди, ритмично работая ногами способом «кроль». Плыть длину бассейна – 7 м.</p> <p>2. Скользить по поверхности воды, лёжа на спине, ритмично работая ногами способом кроль. Плыть – 7 м.</p> <p>3. Плавание произвольным способом 7 м. 4. Знать спортивный стиль плавания «кроль», уметь отличать его от других стилей плавания.</p>

Целевые ориентиры (дошкольный возраст):

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах музыкальной деятельности (слушание, пение, музыкально – ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах, игры – драматизации), способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- У ребенка сформировано эстетическое отношение к окружающему миру, элементарные представления о видах музыкального искусства.
- У ребенка развита эмоциональная отзывчивость на музыку, сформировано умение передавать выразительные музыкальные образы, воспринимать и передавать в пении, движении основные средства выразительности музыкальных произведений.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах музыкальной деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; сформированы двигательные навыки и качества (координация, ловкость и точность движений, пластичность), умение передавать игровые образы, используя песенные, танцевальные импровизации, проявление активности, самостоятельности и творчества в разных видах музыкальной деятельности.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, относительно музыкально – художественного искусства. Экспериментирует со звуками. Обладает элементарными представлениями из области музыкального искусства.

1.6 Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей по плаванию такая оценка производится для детей 4-7 (8) лет в начале и конце учебного года в рамках педагогической диагностики с помощью мониторинга качества сформированности плавательных умений и навыков у детей дошкольного возраста Т. Казаковцевой.

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

Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в таблицы (*Приложение 5*).

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.

II. Содержательный раздел программы

2.1. Особенности организации образовательного процесса по обучению плаванию Организация образовательного процесса по обучению плаванию в каждой возрастной группе осуществляется в соответствии с годовым календарным учебным графиком (*Приложение 2*).

В каждой возрастной группе занятия по плаванию проводится один раз в неделю с учетом санитарных требований к температурному режиму воды и воздуха в бассейне, параметру набора воды в каждой возрастной группе. Продолжительность занятий соответствует требованиям санитарных правил (*Приложение 3.4*).

При организации образовательной деятельности по плаванию используются **методы и приёмы физического воспитания**, с помощью которых решаются задачи по развитию физических качеств и двигательных умений и навыков у дошкольников. В процессе физического воспитания используются две группы методов: специфические методы и общепедагогические методы. Ведущее место занимает игровой метод.

Специфические методы включают в себя:

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

2.2. Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию.

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

До начала организации занятий по плаванию 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 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;
- выходить по команде инструктора;
- не бегать в помещении бассейна.

Особое значение имеют подготовительные мероприятия к занятиям плавания. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Медсестра ведет контроль и учет детей, нуждающихся в щадящем режиме или освобождении от занятий плаваний после перенесенного заболевания. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое, сопровождает детей в бассейн. Под присмотром воспитателя, инструктора ФИЗО дети раздеваются, готовятся к гигиеническим процедурам/занятию.

Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь взрослого в подготовительных мероприятиях, так как не у всех детей хорошо развиты самостоятельные навыки (одевания, умывания, и т.д.). Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои плавательные принадлежности, поэтому, чтобы не допустить, охлаждения детей, им необходима помощь воспитателя.

2.3. Содержание образовательной деятельности по Программе

Содержание психолого-педагогической работы с детьми дошкольного возраста по освоению образовательной области «Физическое развитие» (плавание) **нацелено** на формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

2.3.1. Содержание образовательной деятельности по обучению плавания детей 3-4 лет

Культурно-гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети 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, враспынную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук

Работа над дыханием: продолжать 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.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

1) Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загибая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища

вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

2) Бегать, с поддержкой за игрушки, 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.

3) 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, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуть.

2.3.2. Содержание образовательной деятельности по обучению плавания детей 4-5 лет.

Воспитание 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 полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочередно 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.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

1) 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 полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

2) Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

3) Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

4) 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».

2.3.3. Содержание образовательной деятельности по обучению плавания детей 5-6 лет.

Гигиеническое воспитание: 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 способом «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 детей 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.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) 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, про скользить 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».

2.3.4. Содержание образовательной деятельности по обучению плавания детей 6-7 лет

Гигиеническое воспитание: 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.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

- 1) Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) 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».

5) 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».

6) Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над

7) Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (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.

8) 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).

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

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

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 7.**

Таблица 7. **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

<p align="center">Методы изучения семьи</p>	<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
<p align="center">Направления работы с родителями</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ педагогический мониторинг ▪ педагогическая поддержка ▪ педагогическое образование родителей ▪ совместная деятельность педагогов и родителей
<p align="center">Формы сотрудничества с семьей</p>	<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. ▪ 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

2.5. Взаимодействие с социальными партнерами

Для обеспечения решения задач по физическому развитию, воспитанию здорового образа жизни, по безопасности 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 9).

Таблица 9. Социальное партнерство МАДОУ

Социальные партнёры	Цель сотрудничества
МАУ «Дворец спорта»	Подготовка и проведение культурно-досуговых мероприятий, формирование первоначальных основ здорового образа жизни, ознакомление детей с различными видами спорта.
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.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

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.

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.

Развивающая предметно-пространственная среда плавательного бассейна построена на принципах, определенных ФГОС ДО: насыщенность; трансформируемость; полифункциональность; вариативность; доступность; безопасность. В бассейне имеется разнообразное оборудование для занятий плавания:

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 нетонущий.
- 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.
 - Водное поло.
4. Инвентарь для профилактики плоскостопия и коррекции осанки:
 - Сухой бассейн.
 - Резиновый коврик.
 - Дорожка массажёр.
 5. Магнитофон.
 6. Громко говоритель.
 7. Наглядно-демонстрационные плакаты, схемы.
 8. Стеллажи для хранения оборудования и инвентаря.

3.2. 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 по плаванию.

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 отражены в **ООП ДО МАДОУ**.

Так же в режиме дня предусмотрено проведение физкультурных мероприятий. В каждой возрастной группе проводится 1 раз в месяц развлечение (приложение 7,8):

3.3. 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 **ООП ДО МАДОУ**.

3.4. Кадровые условия реализации Программы.

Реализация рабочей Программы обеспечивается квалифицированными педагогами и специалистами в составе: заместителя заведующего по ВМР – 1 чел., воспитателей – 2 чел., музыкального руководителя – 1 чел., педагога-психолога – 1 чел., учителя – логопеда – 1 чел.

Необходимым условием является непрерывное сопровождение рабочей Программы педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени её реализации.

В целях эффективной реализации рабочей Программы в МАДОУ созданы условия для профессионального развития педагогических кадров, в том числе реализации права педагогов на получение дополнительного профессионального образования не реже одного раза в три года за счет средств ДОО и/или учредителя.

3.5. Программно-методическое обеспечение

Комплексная программа	1. Программа «Детство». /Авторский коллектив Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.. – М.: Детство-Пресс, 2019, с.-361.
Парциальные программы и технологии	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : Детство-Пресс, 2003 (ООО Тип. Правда 1906). 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. 5. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие. – М.: Айрс – пресс, 2011. – 144 с. 6. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. Воронова Е.К. - СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2010.-80 с 7. Каргушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. Каргушина М.Ю. - М.: ТЦ Сфера, 2007. 128 с. (Серия "Вместе с детьми"). 8. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 86 с.

Нормативно-правовые документы

- Конвенция о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
- Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.) (с поправками);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 31.07.2020 № 247-ФЗ «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 мая 2020 г. № 236 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2022 года № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации Руководителям органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования» (методические рекомендации);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Устав МАДОУ.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Содержание	Возрастные группы/периоды				
	1-я младшая группа	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Начало учебного года	01.09.2023	01.09.2023	01.09.2023	01.09.2023	01.09.2023
Окончание учебного года	31.05.2024	31.05.2024	31.05.2024	31.05.2024	31.05.2024
Летний оздоровительный период	с 01.06 2024 по 31.08 2024				
Праздничные (нерабочие) дни	4, 6 ноября, 31 декабря 2023 года, 1-7 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 2, 3, 9, 10 мая 2024 года				
Продолжительность учебного периода (всего учебных недель/дней)	28/1	31/1	31/1	31/1	31/1
I - я половина года с 11.09.2023 по 22.12.2023	11	14	14	14	14
II - я половина года с 08.01.2024 по 31.05.2024	17/1	17/1	17/1	17/1	17/1
Диагностический период	25.12.2023 - 29.12.2023	01.09.2023 - 15.09.2023	01.09.2023 - 15.09.2023	01.09.2023 - 15.09.2023	01.09.2023 - 15.09.2023
	29.04.2024 - 17.05.2024	29.04.2024 - 17.05.2024	29.04.2024 - 17.05.2024	29.04.2024 - 17.05.2024	29.04.2024 - 17.05.2024
Адаптационный период	01.09.2023 – 29.09.2023	-	-	-	-
Учебный период	02.10.2023 - 03.11.2023	11.09.2023 - 28.10.2022	11.09.2023 - 28.10.2022	11.09.2023 - 28.10.2022	11.09.2023 - 28.10.2022
	13.11.2023 - 22.12.2023	13.11.2023 - 22.12.2023	13.11.2023 - 22.12.2023	13.11.2023 - 22.12.2023	13.11.2023 - 22.12.2023
	08.01.2024 – 01.03.2024	08.01.2024 – 01.03.2024*	08.01.2024 – 01.03.2024	08.01.2024 – 01.03.2024	08.01.2024 – 01.03.2024
	11.03.2024 - 26.04.2024	11.03.2024 - 26.04.2024	11.03.2024 - 26.04.2024	11.03.2024 - 26.04.2024	11.03.2024 - 26.04.2024
	20.05.2024 - 31.05.2024	20.05.2024 - 31.05.2024	20.05.2024 - 31.05.2024	20.05.2024 - 31.05.2024	20.05.2024 - 31.05.2024
Каникулярный период, из них: осенний период	04.11.2023 - 12.11.2023	04.11.2023 - 12.11.2023	04.11.2023 - 12.11.2023	04.11.2023 - 12.11.2023	04.11.2023 - 12.11.2023
зимний период	25.12.2023 - 07.01.2024	25.12.2023 - 07.01.2024	25.12.2023 - 07.01.2024	25.12.2023 - 07.01.2024	25.12.2023 - 07.01.2024
весенний период	02.03.2024 - 10.03.2024	02.03.2024 - 10.03.2024	02.03.2024 - 10.03.2024	02.03.2024 - 10.03.2024	02.03.2024 - 10.03.2024

* период 21 учебной недели с 19.02.2024 по 22.02.2024 – 4 дня

Учебный план на 2023-2024 учебный год

Виды деятельности	1-я младшая группа (2 группы)		2-я младшая группа «Капитошки»		2-я младшая группа «Почемучки»		Средняя группа «Солнышко»		Средняя группа «Ромашка»		Старшая группа «Брусничка»		Подготовительная группа «Радуга»		Подготовительная группа «Рябинка»	
	Кол-во НОД в неделю	Кол-во НОД в год	Кол-во НОД в неделю	Кол-во НОД в год	Кол-во НОД в неделю	Кол-во НОД в год	Кол-во НОД в неделю	Кол-во НОД в год	Кол-во НОД в неделю	Кол-во НОД в год	Кол-во НОД в неделю	Кол-во НОД в год	Кол-во НОД в неделю	Кол-во НОД в год	Кол-во НОД в неделю	Кол-во НОД в год
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ОП ДО																
Познавательное развитие (познавательно-исследовательская деятельность):																
Сенсорное развитие	1	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Математическое развитие	-	-	1	31	1	31	1	31	1	31	1	31	2	62	2	62
Исследование объектов живой и неживой природы, экспериментирование	0,5	14	0,5	15	0,5	15	0,5	15	0,5	15	1	31	1	31	1	31
Социально-коммуникативное развитие (игровая, трудовая деятельность и безопасность)																
Познание предметного и социального мира. Освоение безопасного поведения	0,5	14	0,5	16	0,5	16	0,5	16	0,5	16	1	31	1	31	1	31
Финансовая грамотность	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	15	0,5	16	0,5	16
Речевое развитие (коммуникативная деятельность):																
Развитие речи	0,5	14	0,5	16	0,5	16	1	31	1	31	1	31	1	31	1	31
Подготовка к обучению грамоте	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	31	1	31	1	31
Чтение художественной литературы	0,5	14	0,5	15	0,5	15	Программа предполагает организацию данной деятельности ежедневно через интеграцию с другими видами детской деятельности и/или в режимных моментах					0,5	15	0,5	15	
Физическое развитие (двигательная деятельность):																
Физическая культура	2	56	2	62	2	62	2	62	2	62	2	62	2	62	2	62
Художественно-эстетическое развитие (изобразительная, музыкальная деятельность и конструирование):																
Рисование	0,5	14	0,5	16	0,5	16	0,5	15	0,5	15	0,5	16	1	31	1	31
Лепка	0,5	14	0,5	15	0,5	15	0,5	16	0,5	16	0,5	15	0,5	15	0,5	15
Аппликация	0,5	14	0,5	15	0,5	15	0,5	15	0,5	15	0,5	15	0,5	16	0,5	16
Конструирование	0,5	14	0,5	16	0,5	16	0,5	16	0,5	16	0,5	16	0,5	15	0,5	15
Музыка	2	56	2	62	2	62	2	62	2	62	2	62	2	62	2	62
Объем НОД в неделю/год	9	252	9	279	9	279	9	279	9	279	11,5	357	13,5	418	13,5	418

					9			9				6					
Продолжительность НОД (мин)	10		15		15		20		20		20-25		30		30		
Недельная нагрузка (минут)	1 час 30 минут		2 часа 15 минут		2 часа 15 минут		3 часа		3 часа		3 часа 50 минут/4 часа 48 минут		6 часов 45 минут		6 часов 45 минут		
ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ																	
Физическое развитие (двигательная деятельность):																	
Физическая культура (плавание)	-	-	1	31	1	31	1	31	1	31	1	31	1	31	1	31	31
Познавательное развитие (познавательно-исследовательская деятельность):																	
Авторская программа «Детская универсальная STEAM – лаборатория»	-	-	-	-	-	-	-	-	1	31	0,5	16	-	-	-	-	-
Модульная программа «STEM образование детей дошкольного возраста»:	-	-	<i>Программа предполагает организацию по реализации образовательных модулей ежедневно через интеграцию с другими видами детской деятельности и/или в режимных моментах</i>														
Образовательный модуль «Робототехника»/ Алгоритмика	-	-	-	-	-	-	1	31	-	-	-	-	0,5	16	0,5	16	16
Объем НОД в неделю/год	0	0	1	31	1	31	2	62	2	62	1,5	47	1,5	47	1,5	47	47
Продолжительность НОД (мин)	10		15		15		20		20		20-25		30		30		
Недельная нагрузка (минут)	0		15 минут		15 минут		40 минут		40 минут		30 минут/37 минут		45 минут		45 минут		
ИТОГО максимальная нагрузка																	
Объем НОД в неделю/год	9	252	10	310	10	310	11	341	11	341	13	403	15	465	15	465	465
Недельная нагрузка (минут)	1 час 30 минут		2 часа 30 минут		2 часа 30 минут		3 часа 40 минут		3 часа 40 минут		4 часа 20 минут /5 часов 25 минут		7 часов 30 минут		7 часов 30 минут		

Приложение 3

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры наборов 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

Режим занятий на 2023 – 2024 учебный год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Санитарный день	ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ			
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ				

**Диагностика плавательных умений и навыков.
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	1,1 сек	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 уровень – активное пускание пузырей.
- Средний уровень - редкие воздушные пузыри
- Низкий уровень – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди.

	Мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек самостоятельно	4,5 сек самостоятельно
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 уровень – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
- Средний уровень – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий уровень – 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 уровень – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний уровень – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий уровень – плечи находятся над поверхности воды.

Критерии оценки 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 уровень – активное пускание пузырей.
- Средний уровень - редкие воздушные пузыри
- Низкий уровень – 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 уровень – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний уровень – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий уровень – 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 уровень – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний уровень – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий уровень – 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 уровень - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний уровень – 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 уровень – 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 уровень - 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 уровень - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий уровень – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Критерии оценки детей подготовительной к школе 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 уровень – активное пускание пузырей.
- Средний уровень - редкие воздушные пузыри
- Низкий уровень – 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 уровень – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний уровень – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий уровень – плечи находятся над поверхности 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 уровень - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний уровень – 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 уровень – 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 уровень – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.
- Средний уровень – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу - вверх. Дыхание сбивается.
- Низкий уровень – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу - вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

План просветительской работы с родителями.

месяц	Младший, средний возраст	Форма проведения
сентябрь	«Здоровый образ жизни в семье»	Онлайн консультация
октябрь	«Закаляйся, если хочешь быть здоров»	Папка-передвижка
ноябрь	«Солнце, моря, пляж, река- наши лучшие друзья»	Презентация, видео ролик
декабрь	«Физкультурные упражнения в домашних условиях»	Папка-передвижка
январь	«Будь осторожен на воде и льду»	Совместный творческий конкурс ребенка и родителей (рисунков и плакатов)
февраль	«Дыхательные упражнения на суше и в воде с задержкой дыхания»	Инд. консультация
март	«Игры и развлечения на воде для детей среднего и старшего дошкольного возраста»	Онлайн консультация
апрель	«Организация работы по развитию движений на суше»	Онлайн консультация
май	Результаты диагностики	Общее род. собрание
месяц	Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	Форма проведения
сентябрь	«Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста»	Онлайн консультация
октябрь	«Значение плавания в сохранении и укреплении здоровья дошкольников»	Папка-передвижка
ноябрь	«Я умею плавать», «У нас в бассейне здорово»	Выставка рисунков, презентация, видео ролик
декабрь	«Задачи обучения плаванию в каждой возрастной группе»	Оформление наглядного материала в родительских уголках
январь	«Значение плавания в детском саду в жизни вашего ребенка»	Анкетирование
февраль	«Зима плаванию не помеха»	Папка-передвижка
март	«Плавание – это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык!»	Папка-передвижка
апрель	«Значение занятий по плаванию для укрепления организма человека»	Оформление буклетов
май	Отчет о проделанной работе за 22-2023 год.	Открытое занятие
месяц	Старший дошкольный возраст (6-7 лет)	Форма проведения
сентябрь	Онлайн консультация «Плавание в бассейне, как одно из направлений в сохранении и укреплении здоровья воспитанников»	Онлайн консультация
октябрь	«Плавание как средство коррекции нарушения осанки у дошкольников»	Папка-передвижка
ноябрь	«Рекомендации по закаливанию»	Онлайн консультации
декабрь	«Бассейн моей мечты»	Конкурс выставка рисунков
январь	«Значение занятий по плаванию для укрепления организма человека»	Оформление буклетов
февраль	«Ваше мнение о закаливании и обучении вашего ребенка плаванию»	Анкетирование
март	«Плавайте как средство коррекции нарушения осанки у дошкольников »	Папка передвижка
апрель	«Плавание как средство оздоровление детей дошкольного возраста»	Папка передвижка
май	Видео отчет о проделанной работе за 22-2023 год.	Открытое занятие

Возрастная группа	Количество		Продолжительность	
	<i>развлечение</i>	<i>праздник</i>	<i>развлечение</i>	<i>праздник</i>
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

План проведения праздников и физкультурных досугов на 2023-24 учебный год

Время проведения	Тема	Группа
Сентябрь	«В гостях у лягушонка Квака»	2 младшая группа
		Средняя группа
	«Цирк на воде»	Старшая группа
		Подготовительная группа
Октябрь	Путешествие по волшебной реке	Средняя группа
	Подводный лабиринт	Старшая группа
	Веселые старты	Подготовительная группа
Ноябрь	В стране игр	2 младшая группа
	В стране воды	Средняя группа
		Старшая группа
	Водяной зоопарк	Подготовительная группа
Декабрь	Праздник «Новый год в подводном царстве»	2 младшая группа
		Средняя группа
		Старшая группа
		Подготовительная группа
Январь	«Цирк на воде»	2 младшая группа
		Средняя группа
	«Зимняя сказка»	Старшая группа
		Подготовительная группа
Февраль	«Смелые ребята»	2 младшая группа
	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Средняя группа
	«Морской бой»	Старшая группа
		Подготовительная группа
Март	«В гостях у черепахи Тортилы»	2 младшая группа
		Средняя группа
		Старшая группа
	«Соревнования по плаванию»	Подготовительная группа
Апрель	День подвижных игр	2 младшая группа
		Средняя группа
		Старшая группа
		Подготовительная группа
Май	Праздник «Вводном царстве»	2 младшая группа
	Праздник «Потехи Нептуна»	Средняя группа
		Старшая группа
		Подготовительная группа