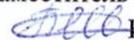


**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

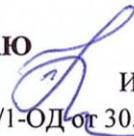
ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 5 от 31.05.2021

СОГЛАСОВАНО

Заместитель заведующего по УВР
 Н.Е. Бесфамильная

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  И.Н. Никифорова
Приказ №68/1-ОД от 30.08.2021



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обучению плаванию
инструктора по физической культуре
*Тетянчук Оксаны Георгиевны***

Содержание

Наименование раздела		стр.
I. Целевой раздел		
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель и задачи рабочей программы	3
1.2.	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.3.	Значимые для разработки рабочей программы характеристики	6
1.3.1	Возрастные особенности психофизического развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении	6
1.3.2.	Особенности осуществления образовательного процесса	13
1.3.3.	Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе	19
1.3.4.	Целевые ориентиры Планируемые результаты	22
1.3.5.	Особенности проведения диагностики	27
II. Содержательный раздел		
2.1.	Содержание образовательной деятельности по обучению детей дошкольного возраста плаванию, в соответствии с направлением развития ребёнка в образовательной области «Физическое развитие»	29
2.2.	Образовательная область «Физическое развитие» Взаимосвязь с другими областями	35
2.3.	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	36
2.4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	39
2.5.	Взаимосвязь с социальным окружением Пушкинского района	40
III. Организационный раздел		
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	41
3.2.	Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие» по обучению детей плаванию	46
3.3.	Комплекс условий реализации рабочей программы	49
3.4.	Физкультурно-оздоровительная работа и закаливание	50
3.5.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	51
3.6.	Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды	53
IV. Дополнительный раздел		
4.1.	Литература	55

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по обучению плаванию государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 8 Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее Рабочая программа) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре, в направлении: обучение плаванию детей дошкольного возраста.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей. Она реализуется по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 8 Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее ОП ДО).

Рабочая программа составлена с учетом программы «Обучение плаванию в детском саду» /под редакцией Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной, а также программы Е.К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду». Это одни из базовых программ, в которых представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Занятия по физической культуре – основная форма организации физического воспитания дошкольников по образовательной области «Физическое развитие». Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретенный, он сохраняется на всю жизнь. И самое главное – плавание с раннего возраста способствует возникновению и поддержанию у детей положительных эмоций.

1.1. Цель и задачи рабочей программы

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников

Задачи:

1. Освоение основных навыков плавания.
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.).
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.
4. Воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием.
5. Способствовать оздоровлению организма.
6. Формирование стойких гигиенических навыков.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные ОД).

Занятия плаванием состоят из вводной, основной и заключительной частей. В них включены циклы образно – игровых игр и упражнений, в том числе и с использованием нестандартного оборудования. Упражнения даются в порядке постепенного увеличения нагрузки. В процессе закрепления умений и навыков предполагается варьирование сроков выполнения той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, предлагаются задания одного типа, но разного содержания.

Цели начального обучения плаванию:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения:

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять 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.
- Учить различным прыжкам в воду.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта – освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо,

плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Курс программы рассчитан на 30 -32 занятия в году (с октября по июнь), один раз в неделю.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий*, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Структура рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

1. Выделено три раздела: целевой, содержательный и организационный.
2. Представлено содержание и особенности организации образовательного процесса во всех возрастных группах дошкольного возраста.
3. Дана характеристика особенностей физического развития детей во всех возрастных группах и планируемых результатов освоения.
4. Определены задачи, содержание и результаты образовательной деятельности в дошкольном возрасте и по образовательной области физическое развитие.
5. Описаны особенности организации педагогической диагностики.
6. Определено содержание методических материалов и средств обучения и воспитания; представлены планы спортивных праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Содержание программы охватывает взаимосвязь области «Физическое развитие» с другими образовательными областями:

- Социально-коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие.

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

- с детьми,
- с родителями,
- с педагогами ДОУ.

1.3. Значимые для разработки рабочей программы характеристики

Национально-культурные:

- Содержание дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 8 включает в себя вопросы истории и культуры родного города, природного, социального и рукотворного мира, который с детства окружает маленького петербуржца.
- Поликультурное воспитание строится на основе изучения национальных традиций семей воспитанников ДОУ. Дошкольники знакомятся с самобытностью русской и других национальных культур, представителями которых являются участники образовательного процесса.

Традиции ГБДОУ детского сада № 8:

- знакомство с русским-народным творчеством;
- приобщение к музыке, устному народному творчеству, художественной литературе, декоративно-прикладному искусству и живописи разных народов.

Климатические:

Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности:

- Недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ГБДОУ детского сада № 8 включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.
- В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) удлиняется пребывание детей на прогулке.
- В теплое время – жизнедеятельность детей организуется на открытом воздухе.

1.3.1. Возрастные особенности психофизического развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении

Контингент воспитанников ГБДОУ детского сада № 8 Пушкинского района Санкт-Петербурга

Наименование групп	Возраст детей
Младшие группы	3-4
Средние группы	4-5
Старшие группы	5-6
Подготовительные группы	6-7
Группы компенсирующей направленности	5-6; 6-7
Разновозрастная группа кратковременного пребывания	4-5

Возрастные особенности психофизического развития детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года).

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы. К 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена.

В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно (ребёнок не может сидеть или стоять, не меняя позы). Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг до 4 кг.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность под руководством взрослого.

Детей этого возраста, характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности.

Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Ребёнок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Двигательная активность детей 4-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т.д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы.

У детей на четвертом году жизни формируются элементарные навыки совместной двигательной и игровой деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают всё больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.

В младшей группе сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей.

Проявляя самостоятельную двигательную активность, дети 4-го года жизни выполняют довольно сложные движения (взбираются на горку и сбегают с неё, подползают под разные предметы и т.д.) и сочетания разных движений (прокатывание мяча по «дорожке» и бег за ним, прыжки вверх, стараясь поймать стрекозу и др.). В связи с увеличивающейся самостоятельности дети умеют ориентироваться в пространстве, улучшается согласованность их

действий в коллективе. В то же время у детей этого возраста еще быстро падает интерес к одной и той же игрушке, пособию, тому или иному движению.

Поэтому я регулярно обновляю выносные атрибуты и инвентарь, меняю или переставляю его на другие места, включаю в НОД новые движения или видоизменяю их. Мелкий спортивный инвентарь (массажные мячи, кольца, шарики, плавающие и тонущие игрушки и др.) размещаю на открытых полках, скамейках в корзинках или ящиках. Во время свободного плавания я опускаю корзины на пол и ставлю по периметру бассейна, таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

Я постоянно поддерживаю интерес к движениям с использованием физкультурных пособий, внося разные варианты действий с ними (подбрасывание мяча и ловля, опускание мяча под воду и всплытие его за счёт выталкивающей силы, прокатывание мяча по воде, перебрасывание его в парах, кругу и т.д.). В этом так же мне помогает нетрадиционное оборудование, сделанное своими руками (бутылочки – лилии, льдинки, медузы, водоросли и многое другое).

К четырем годам дети уже способны самостоятельно объединяться небольшой группой для выполнения игровых упражнений, используя разные предметы и пособия.

Однако, большинство детей затрудняется в выборе игр и могут длительное время находиться в «бездеятельном состоянии». Им необходима помощь со стороны педагога.

Самостоятельная двигательная деятельность детей младшего дошкольного возраста насыщена играми разной подвижности (с мячом, с нудлсом, с обручем, с сюжетными игрушками).

К четырем годам у детей происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности за день их пребывания в детском саду.

Одним из средств двигательной активности детей являются двигательные импровизации под музыку. Поэтому я чаще использую музыкальное сопровождение в разных видах НОД по обучению плаванию.

Увеличению двигательной активности малышей способствует благоприятная окружающая обстановка: большое разнообразие предметов и атрибутов, непосредственное участие педагога в подвижных играх и упражнениях на воде.

В младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения.

Возрастные особенности психофизического развития детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет).

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см. Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и в её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

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

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

Возрастной период детей от 4 до 5 лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами. Детям этого возраста интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие скорости, ловкости и точности их выполнения.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений. У них возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов увеличения двигательной активности детей за счёт хорошо освоенных способов действий с разными пособиями. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность у них за выполнение правил и достижение определённого результата. Следует добиваться, чтобы дети к концу года самостоятельно организовывали подвижные игры с небольшой группой сверстников. Создание благоприятной окружающей обстановки (организация свободного места для игр, рациональный подбор физкультурного оборудования, поощрение индивидуальных игр с пособиями) остаётся в средней группе одним из путей повышения двигательной активности детей.

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

Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

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

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к шести годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнять.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и по интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут

возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия».

Удовлетворение полученным результатом к шести годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; условием обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Дети этого возраста проявляют интерес к физическим упражнениям, могут правильно выполнять физические упражнения, проявляют самоконтроль и самооценку. Могут самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет активны, умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Двигательная активность становится всё более целенаправленной и зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности.

На шестом году жизни у детей появляется интерес к подвижным играм и упражнениям спортивного характера (баскетбол, бадминтон, теннис, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание). Дети уже способны решать двигательные задачи, подчиняясь определенным правилам и применять разученные ранее движения в соответствии с игровыми ситуациями.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания, обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).

Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

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

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

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

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. К семи годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную

устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Он выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботится о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление. Продолжает развиваться внимание, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У детей этого возраста развита крупная и мелкая моторика; они подвижны, выносливы, владеют основными движениями, могут контролировать свои движения и управлять ими.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к непосредственной образовательной деятельности, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития целенаправленной двигательной активности.

Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Детям этого возраста свойственен широкий круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации.

Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные усложненные условия для выполнения различных видов плавательных упражнений с использованием пособий.

Преодолевая полосу препятствий, составленную из разных пособий (проплыть, поднырнуть в обруч, достать до игрушки, выпрыгивая из воды, достать игрушку со дна бассейна, попасть мячом в плавающий обруч и т.п.), дети вынуждены применять свои умения и навыки и проявлять находчивость, решительность, смелость и самостоятельность.

В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях

воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

1.3.2. Особенности осуществления образовательного процесса

1. Содержание Программы включает взаимосвязь образовательных областей с областью «Физическое развитие», которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям –социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.
2. Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (двигательной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной, при восприятии художественной литературы и фольклора, конструировании). деятельность подразумевает фронтальные и подгрупповые формы.
3. Образовательная деятельность носит светский характер.
4. Национально-культурные особенности осуществления образовательной деятельности: деятельности учитываются культурные традиции жителей города и региона.
5. При организации режима дня учитываются климатические особенности местоположения ГБДОУ детского сада № 8.
6. В образовательной деятельности максимально используются возможности социального окружения.

Организация и санитарно- гигиенические условия проведения НОД по плаванию.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне (чаша с поверхностью зеркала 7х3 м) , расположенных в здании детского сада.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так, как только в сочетании непрерывной образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закалывания организма.

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

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Длительность НОД устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

НОД по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении НОД 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, готовят подгруппы к НОД, знакомят с правилами поведения в бассейне, 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 (законными представителями).

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Помощник воспитателя 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 помощника воспитателя.

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

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- 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 (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Младшая	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28°C	+24... +28°C	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:

1. НОД по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

3. 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.
4. Не проводить НОД по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
5. Допускать детей к НОД только с разрешения врача.
6. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
7. Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
8. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
9. Во время НОД внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
10. Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении НОД по плаванию.
11. Не проводить НОД раньше, чем через 40 минут после еды.
12. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
13. Соблюдать методическую последовательность обучения.
14. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
15. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
16. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
17. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности НОД 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.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду:

1. Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
2. Выполняются прыжки строго под наблюдением инструктора и по его команде.

3. Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
 4. При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
 5. При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
 6. Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.
- Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении НОД.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплыть большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания.

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст.
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.

III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. **Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**
 - комплекс подводящих упражнений;
 - элементы «сухого плавания».
2. **Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:**
 - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
 - погружение в воду, в том числе с головой;
 - упражнение на дыхание;
 - открывание глаз в воде;
 - всплытие и лежание на поверхности воды;
 - скольжение по поверхности воды.
3. **Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:**
 - движение рук и ног;
 - дыхание пловца;
 - согласование движений рук, ног, дыхания;
 - плавание в координации движений.
4. **Простейшие спады и прыжки в воду:**
 - спады;
 - прыжки на месте и с продвижением;

- прыжки ногами вперед;
 - прыжки головой вперед.
5. Игры и игровые упражнения способствующие:
- развитию умения передвигаться в воде;
 - овладению навыком погружения и открывания глаз;
 - овладению выдохам в воду;
 - развитию умения всплывать;
 - овладению лежанием;
 - овладению скольжением;
 - развитию умения выполнять прыжки в воду;
 - развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

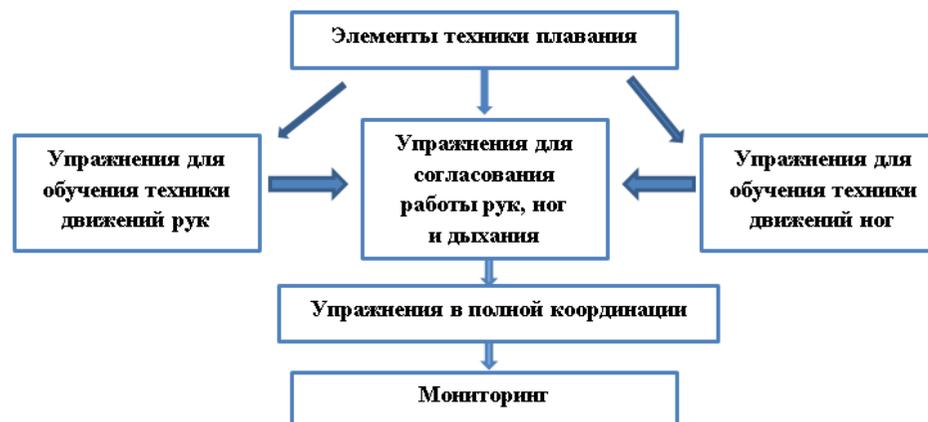
Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке:

- формируют представление о спортивном способе в целом;
- разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом;
- совершенствование плавания в полной координации.

Схема процесса обучения плаванию детей



Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;

- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

1.3.3. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

Младшая группа.

В младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения:

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

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут:

- 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 «Крокодилчик» 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.

- Попытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа.

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

Задачи обучения:

1. Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
2. Продолжать знакомить со свойствами воды.
3. Продолжать обучать передвижениям в воде.
4. Учить погружаться в воду.
5. Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
6. Обучать выдоху в воду.
7. Учить открывать глаза в воде.
8. Учить различным прыжкам в воде.
9. Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
10. 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.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Попытаться 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».

Старшая группа.

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

Задачи обучения:

1. Продолжать знакомить со свойствами воды.
2. Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.

3. Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
4. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
5. Научить выдоху в воду.
6. Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
7. Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
8. Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
9. 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.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- 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».

Подготовительная к школе группа.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения:

- 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.

К концу года дети могут:

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

1.3.4. Целевые ориентиры Планируемые результаты

Федеральный компонент планируемых результатов.

Блок	Задачи	Планируемые результаты
1	<p>Адаптации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; - обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства 	<p>У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.</p> <p>Обладает установкой положительного отношения к миру, окружающим и самому себе, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя.</p> <p>Может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.</p> <p>Владеет разными формами и видами игры.</p> <p>Различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.</p>

2	<p>Социализация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобщение к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; - формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития социальных нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок к учебной деятельности; - объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества 	<p>Овладевает основными культурными способами деятельности. Может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх, способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других; положительно относиться к разным видам труда. Обладает начальными знаниями о себе, природном и социальном мире, знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения.</p>
3	<p>Самоутверждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование познавательных интересов и действий в различных видах деятельности; - создание благоприятных условий развития в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром. 	<p>Проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности: игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности. Обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре. Обладает чувством собственного достоинства. Способен к волевым усилиям, старается разрешить конфликты. Достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания. Проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.</p>

Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС ДО.

Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры в образовательной области «Физическое развитие».

Планируемые результаты - 4 года

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

2. Любознательный, активный	Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.
3. Эмоционально отзывчивый	Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.	Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

Планируемые результаты - 5 лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста. Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-

	гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.
2. Любознательный, активный	Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.
3. Эмоционально отзывчивый	Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

Планируемые результаты - 6 лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности.

	Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.
2. Любознательный, активный	Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.
3. Эмоционально отзывчивый	Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.

Планируемые результаты - 7 лет

Интегративные качества	Итоговые результаты
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
2. Любознательный, активный	Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.

3. Эмоционально отзывчивый	Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и радуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Демонстрирует освоенную культуру движений.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

1.3.5. Особенности проведения диагностики

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Результаты тестирования разделены на три зоны, которые условно обозначены, как:

- зона риска – низкий (недостаточный) уровень;
- зона возрастной нормы – средний (близкий к достаточному) уровень;
- зона способностей – высокий (достаточный) уровень.

Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в «зоне возрастной нормы», относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДОУ.

Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», так же развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к «зоне способностей».

Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к «зоне риска» и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов (педиатров, невропатологов и др.), с целью выявления у них психологических, анатомо-физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие. Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально использовать для определения его индивидуального пути физического совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий.

Тестовые задания:

1. Для детей младших групп:

- Вход в воду;
- Боязнь брызг;
- Передвижения в воде (шагом, бегом с опорой и без, в любом направлении);
- Освоение с водой - погружение лица в воду.
- Элементы плавания – движения ногами кролем в положении лёжа на груди с опорой руками.

2. Для детей средних групп:

- Вход в воду;
- Боязнь брызг;
- Передвижения в воде (шагом, бегом с опорой и без, в любом направлении);
- Освоение с водой - погружение лица в воду и открывание глаз;
- Элементы плавания – движения ногами кролем в положении лёжа на груди с опорой руками;
- Элементы плавания – движения ногами кролем в положении лёжа на спине с опорой руками.

3. Для детей старших групп:

- Прыжки - прыжки с опорой и без неё с продвижением вперёд, со сменой направления движения ;
- Лежание – «Поплавок»;
- Лежание на груди – «Звёздочка»;
- Скольжение на груди с работой ногами кролем с доской;
- Погружение в воду с опорой руками, выдох в воду.
- Скольжение на груди с работой ногами кролем без доски;
- Элементы плавания - работа ногами кролем на спине с доской.

4. Для детей подготовительных групп:

- Скольжение на груди «Стрелочка»;
- Скольжение на груди с работой ногами кролем с доской;
- Элементы плавания- работа ногами кролем на спине с доской;

- Освоение с водой - выдох в воду в положении лёжа на груди с опорой руками;
- Проплывание любым способом – 2-5 м.
- Лежание – «Поплавок»;
- Лежание на груди – «Звёздочка»;
- Лежание на спине – «Звёздочка».

Данные упражнения входят в общеобразовательную программу и не требуют сложного дорогого оборудования, а также позволяют быстро провести тестирование. Для оценивания уровня плавательной подготовленности старших дошкольников нами используется комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий. У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием. По сумме полученных данных устанавливается уровень плавательной подготовленности.

Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

Организация тестирования

1. Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года - в октябре, в конце года – в мае (в первой половине дня).
2. Тестирование проводится только во время, отведенное для занятий плаванием.
3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности по обучению детей дошкольного возраста плаванию, в соответствии с направлением развития ребёнка в образовательной области «Физическое развитие»

Задачи образовательной области «Физическое развитие»:

- 1) Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- 2) Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- 3) Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- 4) Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- 5) Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание педагогической работы НОД по обучению плавания детей дошкольного возраста.

Младшая группа (3 - 4 года)

Задачи обучения плаванию в младшей группе.

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:

1. соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него;
2. выполнять упражнения по указанию воспитателя;
3. не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

- Ходить, держась за поручень, вдоль бортика;
- Ходить по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»);
- Ходить, держась одной рукой за поручень, другой загребая воду;
- Ходить 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).
- Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен,
- Бегать 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 ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.
- Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре.
- Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»),
- двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя на них.

Спортивные упражнения:

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии со-ответствующих условий).

Средняя группа (4 - 5 лет)

Задачи обучения плаванию в средней группе.

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»);
- Учить 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:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колени; 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.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

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.

Погружение в воду:

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

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

Плавание.

- Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде.
- Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз.

- Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой.
- Пытаться плавать произвольным способом.
- Игры на воде: «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».
- Гидроаэробика: Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Старшая группа (5 - 6 лет)

Задачи обучения плаванию детей старшей группы.

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 вперед 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, целеустремленность, 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:

Упражнения в ходьбе и беге:

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

Упражнения в прыжках:

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

Упражнения на погружение под воду и дыхание:

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

Упражнения на скольжение:

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

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

Плавание.

- Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде.
- Скользить на груди и на спине, выполняя выдох в воду.
- Плавать произвольным способом.
- Игры на воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».
- Гидроаэробика: Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

Задачи обучения плаванию детей подготовительной к школе группы.

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):

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

Скольжение:

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

Отработка дыхания:

- ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду;
- держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох;
- держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево);
- держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.
- Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.
- Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».
- Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание:

- ходьба с наклоном вперёд, 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.
- 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).

Плавание.

- Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд).
- Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде.
- Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз).
- Передвигаться по дну водоема на руках.
- Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках.
- Разучивать движения руками.
- Попытаться плавать без поддержки.
- Проплыть произвольным стилем 10–15 м.
- Выполнять разнообразные упражнения в воде.
- Игры на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.
- Гидроаэробика: Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

2.2. Образовательная область «Физическое развитие» Взаимосвязь с другими областями

Образовательная область	ОО «Физическое развитие»
Социально-коммуникативное развитие	<p>Использование подвижных игр и физических упражнений для реализации образовательной области.</p> <p>Безопасность: формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении; формирование физических качеств и накопления двигательного опыта, необходимых в разнообразных жизненных ситуациях для сохранения жизни и здоровья; использование игр, игровых упражнений, импровизаций для формирования способности наиболее адекватно использовать имеющиеся двигательные возможности в условиях, моделирующих сложные и опасные жизненные ситуации; развитие свободного общения со взрослыми и детьми в процессе освоения способов безопасного поведения, способов оказания самопомощи, помощи другому, правил поведения в стандартных опасных ситуациях</p> <p>Социализация: формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; развитие игровой деятельности в части подвижных игр с правилами и других видов совместной двигательной деятельности с детьми и взрослыми.</p>

	<p>Труд: накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой; накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда.</p> <p>Самообслуживание: воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p>
Познавательное Развитие	<p>Использование подвижных игр и физических упражнений для реализации задач образовательной области.</p> <p>Расширение кругозора детей в части представлений о здоровом образе жизни.</p> <p>Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.</p> <p>Расширение представлений о своем организме, его возможностях.</p> <p>Формирование элементарных математических представлений в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности, (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.);</p> <p>Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.</p>
Художественно-эстетическое развитие	<p>Музыка: развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения двигательной и продуктивной деятельности</p> <p>Художественное творчество: использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме; обогащать литературными образами самостоятельную и организованную двигательную деятельность детей.</p>
Речевое развитие	<p>Развитие речи: развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования, по поводу здоровья и ЗОЖ человека, физической культуры; игровое общение; развитие артикуляционного аппарата ребенка;</p> <p>Чтение художественной литературы: использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.</p>

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Формы работы соответствуют видам детской деятельности.

Совместная деятельность строится:

- на субъектной (партнерской, равноправной) позиции взрослого и ребенка;
- на диалогическом (а не монологическом) общении взрослого с детьми;
- на продуктивном взаимодействии ребенка со взрослыми и сверстниками;
- на партнерской форме организации образовательной деятельности (возможностью свободного размещения, перемещения, общения детей и др.)

Основной мотив участия, неучастия ребенка в образовательном процессе – наличие, отсутствие интереса. НОД реализуется через организацию различных видов детской деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей.

В режимные моменты осуществляется работа по формированию культурно-гигиенических навыков, воспитанию организованности и дисциплинированности. Образовательная деятельность с детьми происходит в процессе утреннего приема, утренней гимнастики, прогулки, приема пищи, подготовки к послеобеденному сну.

Индивидуальная работа – это деятельность педагога, воспитателя, осуществляемая с учетом особенностей развития каждого ребенка.

Самостоятельная деятельность:

- предполагает свободную деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами (в том числе совместно с детьми) развивающей предметно-пространственной образовательной среды;
- обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам;
- позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
- содержит в себе проблемные ситуации и направлена на самостоятельное решение ребенком разнообразных задач;
- позволяет на уровне самостоятельности освоить (закрепить, апробировать) материал, изучаемый в совместной деятельности со взрослым.

Формы работы в разных видах деятельности

Виды детской деятельности	Формы работы
<i>Двигательная</i>	Интегрированные физкультурные занятия: с развитием речи, с познавательными играми и музыкой. Утренняя гимнастика. Подвижные игры. Игровые упражнения. Спортивные соревнования. Динамический час. Физкультурные праздники и досуги. Физминутки. Самостоятельная двигательная деятельность детей.
<i>Игровая</i>	Сюжетно – ролевые игры. Игры с правилами. Дидактические игры.
<i>Продуктивная</i>	Изготовление продуктов детской деятельности: элементы рисования, лепки, аппликации, конструирование, творческие работы. Реализация проектов.
<i>Коммуникативная</i>	Беседа. Ситуативный разговор. Сюжетные игры. Театрализация. Игры с правилами. Просмотр видеофильмов по правилам этикета и общения детей и взрослых.
<i>Трудовая</i>	Поручения. Дежурство. Задание. Реализация проекта. Совместный труд. Самообслуживание. Труд в природе, уход за территорией спортивной площадки. Игра в профессии.
<i>Познавательно-исследовательская</i>	Наблюдение. Экскурсия. Решение проблемных ситуаций. Опыты и экспериментирование. Коллекционирование. Моделирование. Реализация проекта. Дидактические познавательные игры. Сбор информации об изучаемом объекте. Просмотр образовательных видеофильмов.
<i>Музыкально-художественная</i>	Слушание. Импровизация. Экспериментирование. Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Музыкально – дидактические игры. Театр. Танцевальные движения Праздники.
<i>Чтение художественной литературы</i>	Обсуждение. Разучивание. Пересказывание и рассказывание. Развлечения и досуги по литературным материалам.

Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность
1. Основные движения: <ul style="list-style-type: none"> • передвижения в воде; • погружение в воду; 	3-5 лет младшая и средняя группы	ОД по физическому воспитанию: <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые - тематические 	<u>Утренний отрезок времени:</u> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика:	Игра Игровое упражнение Подражательные

<ul style="list-style-type: none"> • скольжение; • лежание; • дыхание; • согласованность движений рук и ног; • плавание в полной координации; • ритмические упражнения под музыку. <p>2.Общеразвивающие упражнения на суше и в воде</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Активный отдых</p> <p>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<ul style="list-style-type: none"> - классические - тренирующее <p>В НОД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тематические комплексы - сюжетные - классические - с предметами -подражательный комплекс <p>Физминутки</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно- дидактические), развлечения</p>	<ul style="list-style-type: none"> -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий -аэробика (подгот.гр.) <p>Подражательные движения, прогулка</p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Проблемная ситуация</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Занятие-поход (подгот. гр.)</p> <p><u>Вечерний отрезок времени, включая прогулку:</u></p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p>	<p>движения</p>
<p>1.Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижения в воде; • погружение в воду; • скольжение; • лежание; • дыхание; • согласованность движений рук и ног; • плавание в полной координации; • ритмические упражнения под музыку <p>2.Общеразвивающие упражнения на суше и в воде</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Спортивные игры</p> <p>6.Активный отдых</p> <p>7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>	<p>5-7 лет</p> <p>старшая и подготовительная к школе группы</p>	<p>ОД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества) <p>В ООД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сюжетный комплекс -подражательный комплекс -комплекс с предметами <p>Физ. минутки</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья</p>	<ul style="list-style-type: none"> - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий <p>Физкультурные упражнения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>День здоровья (ср. гр.)</p> <p>Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p> <p>Объяснение, показ, досуг, театрализованные игры (ст. и подг. гр.)</p>	<p>Игровые упражнения</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Дидактические, сюжетно-ролевые игры</p>

Структура занятий по обучению плаванию.

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

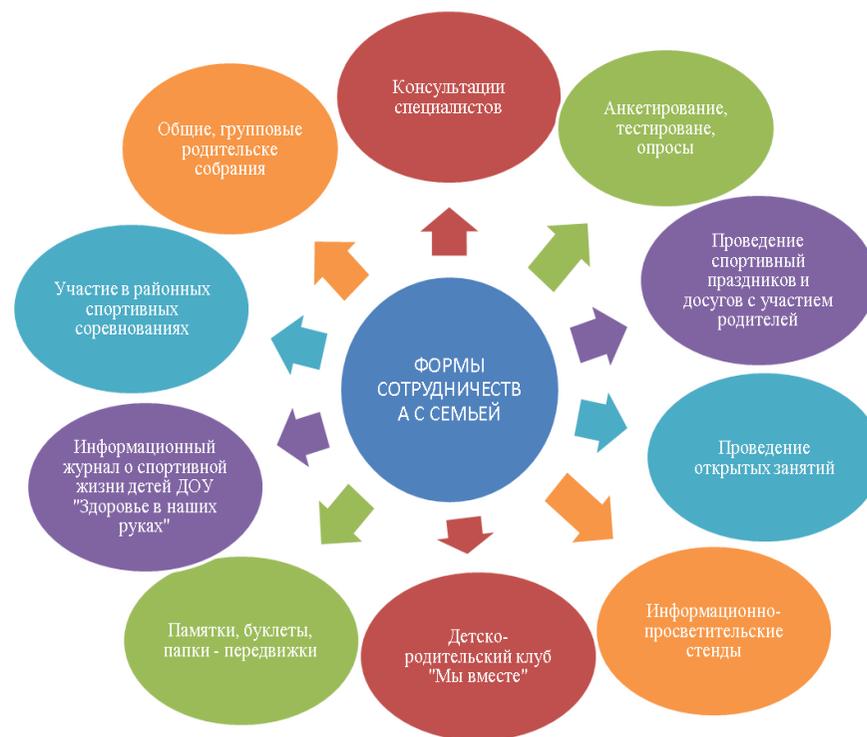
Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Формы информационного взаимодействия с родителями (законными представителями) по линии развития ребенка «Здоровье и физическое развитие».

1. Предоставление в распоряжение родителей (законных представителей) программы, ознакомление с критериями оценки здоровья детей с целью обеспечение смысловой однозначности информации.
2. Персонализация передачи информации о здоровье каждого ребенка, реализуемой разнообразными средствами.
3. Проведение «Дня здоровья» и физкультурных праздников.
4. Создание специальных стендов.



Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	<p>Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОО и родителями (законными представителями). Ознакомление с результатами.</p> <p>Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.</p> <p>Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОО и семье:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Зоны физической активности, ➤ Закаливающие процедуры, ➤ Оздоровительные мероприятия и т.п. <p>Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди всех членов семьи воспитанника.</p> <p>Ознакомление родителей (законных представителей) с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.</p> <p>Ознакомление родителей (законных представителей) с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.</p> <p>Использование интерактивных методов для привлечения внимания взрослых к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.</p> <p>Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.</p> <p>Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОО с медицинскими учреждениями.</p> <p>Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.</p> <p>Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.</p> <p>Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей (законных представителей) с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.</p> <p>Определение и использование здоровьесберегающих технологий.</p>

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

В рамках сотрудничества, в детском саду был создан детско-родительский клуб «Мы вместе», где дети вместе со своими родителями (законными представителями) имеют возможность заниматься физической культурой.

2.5. Взаимодействие с социальным окружением Пушкинского района

Преемственность дошкольного и школьного обучения неразрывно связана с осуществлением непрерывного образования.

Цель работы – создание благоприятных условий для быстрой адаптации к школе, воспитания и обучения детей, охраны и укрепления их здоровья, обеспечение интеллектуального, физического и личностного развития ребенка.

Развитие социальных связей ДОО с образовательными, культурными, общественными, организациями, дает дополнительный импульс для духовного развития и обогащения личности ребенка с первых лет жизни, совершенствует конструктивные взаимоотношения с родителями, строящиеся на идее социального партнерства. Одновременно этот процесс способствует росту профессионального мастерства специалистов и воспитателей

детского сада, поднимает статус учреждения, указывает на особую роль его социальных связей в развитии каждой личности и тех взрослых, которые входят в ближайшее окружение ребенка.

Социальные партнёры	Взаимодействие
ГБОУ СДЮШОР	Подготовка команды детей к участию в районных соревнованиях: «Папа, мама, я – спортивная семья»; «Веселые старты».
Дворец молодежи «Царскосельский»	Подготовка команды детей к участию в районных соревнованиях: «Спортивный танец».
Опорный пункт ПДД	Подготовка детей к тематическим досугам и праздникам, основанных на знании правил ПДД .
ГБОУ СОШ № 335	Участие детей подготовительных групп в совместных спортивных мероприятиях с учениками первых классов.
ГБДОУ детские сады Пушкинского района	Подготовка детей и участие в соревнованиях по плаванию «Старты на воде» и «Звезды на воде».
Детская поликлиника № 49	Обучение основам ЗОЖ, правилам гигиены с привлечением врача поликлиники.

Коллектив ДОУ строит связи с социумом на основе следующих принципов:

- Учета запросов общественности.
- Принятия политики детского сада социумом.
- Формирование содержания обязанностей ДОУ и социума.
- Сохранение имиджа ДОУ в обществе.
- Установление коммуникаций между ДОУ и социумом.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Развивающая предметно-пространственная среда строится с учетом возрастных особенностей детей. Помещение бассейна включает в себя следующие комнаты: комната лабораторного анализа, комната тренера, 2 душевые, 2 туалетные комнаты, 2 раздевалки отдельно для мальчиков и девочек, которые оснащены стационарными фенами для сушки волос.

Характеристика бассейна.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста проходит в крытом малоразмерном бассейне детского сада скиммерного типа. Площадь чаши бассейна составляет 22м², что является достаточным для реализации образовательных и оздоровительных задач.

Бассейн имеет чашу:

- 7 м в длину и 3 м в ширину;
- Глубину в мелкой части – 0,7 м, в глубокой части – 0,9 м.

Температура воды в чаше – 30о – 31оС.

Температура воздуха в помещении чаши – 27о – 29о С.

Объем воды в бассейне -15 м³.

Время полного водообмена не более 0,5 часа.

Скиммер представляет собой устройство, через которое забирается верхний, самый загрязненный слой воды бассейна.

Установка для обработки воды размещается в подвале, в узле управления. Для контроля количества воды, поступающей в бассейн, установлен расходомер. Температура воды, поступающей в бассейн, поддерживается регулятором температуры, установленным на подаче горячей воды к водоподогревателю системы. Подогрев воды осуществляется постоянно, в течение 24 часов в сутки.

Система очистки воды осуществляется через кварцевый песчаный фильтр, который очищает и осветляет воду. В состав установки входит: грубый фильтр и фильтр тонкой очистки (волосоуловитель). Для промывки фильтра используется циркулярный насос.

Для обеззараживания воды применяются комбинации химических методов: хлорирования и ультрафиолетовое излучение, снижающие содержание остаточного хлора (0,5 мг/л), что позволяет допускать к занятиям в бассейне детей, страдающих аллергическими заболеваниями кожи.

Для разведения реагентов – гипохлорита натрия, сернокислого алюминия, кальцинированной соды – используются растворные баки, оборудованные мешалками с электроприводом.

Обработанная вода подаётся в чашу бассейна через четыре отверстия на дне чаши бассейна, вода из чаши на обработку забирается через донное отверстие в глубокой части бассейна и через скиммеры, расположенные на стене чаши.

Для контроля качества воды обслуживающей организацией производится отбор проб - на вводе в чашу, до и после фильтров.

Смежно с бассейном размещаются раздевалки (отдельно для мальчиков и девочек) с оборудованные тремя душевыми кабинами и санузлами и тренерская.

В раздевалку дети входят из коридора раздеваются и проходят в душевую. После чего проходят в помещение бассейна через ножные ванны с проточной водой, по ширине занимающие весь проход, что исключает возможность их обхода или перепрыгивания.

Насыщенность развивающей предметно-пространственной среды бассейна.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. Пространство оснащено техническими средствами обучения и воспитания, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.

Оборудование используется	Перечень оборудования
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для музыкального сопровождения занятий ✓ для обеззараживания воздуха в помещениях бассейна 	<p><i>Технические средства:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Магнитола MYSTERY BM-6110U, • компактные диски • облучатель-рециркулятор воздуха ультрафиолетовый бактерицидный ОРУБ-3-3 «КРОНТ»; • напольные фены в комплекте с креслами; • фены Braun HD 710 (для групп)

<ul style="list-style-type: none"> ✓ для обучения основным стилям плавания 	<p><i>Вспомогательные поддерживающие средства:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • плавательные доски; • плавающие плотики в форме восьмёрок; • плавающие игровые фигурки - плотики (медведи, уточки); • надувные круги; • плавающие обручи (горизонтальные); • разделительная дорожка; • ласты; • длинный шест (2-2,5м.), для поддержки и страховки детей
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для подвижных игр, игровых упражнений и эстафет 	<p><i>Вспомогательные поддерживающие средства:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • плотики в форме восьмёрок, медведей и утят; • плотик-островок; • мячи надувные; • мячи резиновые разных размеров
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для обучения плаванию детей 	<p>Нудлсы – разноцветная плавающая палочка изготовлена из пенополиэтилена. Является вспомогательным, поддерживающим средством детей на воде. Используется при выполнении различных групповых элементов на воде с нудлсами («Большая звезда», «Солнышко», «Радуга»).</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для преодоления водобоязни; ✓ для погружения под воду с головой ✓ для обучения плаванию на спине 	<ul style="list-style-type: none"> • игрушки с изменяемой плавучестью; • игрушки-брызгалки; • набор тонущих подводных палочек; • тонущие и плавающие игрушки (разных цветов и форм); • набор «Слалом-кольца» (обручи с грузом); • набор «Слалом-арки» (тонущие); • тонущие массажные кольца; • горка пластиковая – переносная (используется после этапа освоения детей с водой, преодоления водобоязни, умения нырять под воду с головой). • Горка устанавливается на дно бассейна и спуск с неё осуществляется, погружаясь с головой под воду. • индивидуальные плотики-кресла (с сеткой) – • вспомогательное оборудование (на основе нудлса)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для ОРУ на суше и в воде; ✓ для постановки музыкально-ритмических композиций и спортивных танцев на воде 	<ul style="list-style-type: none"> • кегли; • массажные мячики; • массажные кольца; • обручи; • мячи (большие, средние, малые, легкие пластмассовые)

Нестандартное спортивно-игровое оборудование (изготовленное своими руками)

Оборудование используется	Перечень оборудования
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для ныряния, подвижных игр и эстафет; ✓ для преодоления водобоязни; ✓ для построений и перестроений 	<ul style="list-style-type: none"> • Разделительная дорожка «Змейка». Изготовлена из цветных пластмассовых шариков, собранных на прочной верёвке. Способствует обучению безбоязненно опускать лицо в воду, надолго задерживать дыхание и обучению нырять в глубину (игра «Змейка вышла на охоту»). В младшей группе с помощью данного инвентаря можно играть с детьми в игру «Найди своё место», в которой дети учатся передвигаться по бассейну разными способами (как лягушата, как лодочка, как уточка, цапля и т.д.)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для развития ориентировки в пространстве и координации в воде; ✓ для преодоления водобоязни; ✓ для обучения правильному выдоху 	<ul style="list-style-type: none"> • Стаканчики с теннисными шариками Сделаны из пластмассовых стаканчиков, на которых просверлены отверстия (для фонтанчика из воды) и теннисных шариков. Данное игровое пособие позволяет детям от 3 до 7 лет научиться не бояться попадания воды на лицо и со временем научиться безбоязненно опускать лицо в воду, так же используется для дыхательных упражнений.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для преодоления водобоязни; ✓ для музыкально-ритмических композиций на воде 	<ul style="list-style-type: none"> • Лилии - фонтаны (большие и маленькие) Изготовлены из пластиковых бутылок ярко зелёного цвета двух размеров (1,5 л и 0,33 л). Сверху пробки сделан цветок-лилия из пластиковых стаканчиков (белого и зелёного цвета), а внизу бутылки проколоты дырочки (для фонтана из них). Данное пособие позволяет детям в игровой форме преодолеть боязнь попадания воды на лицо. Также используется в музыкально-ритмических композициях, в разных способах построения (круг, шеренга, колонны и т.д.)
	<ul style="list-style-type: none"> • Султанчики Изготовлены из мочалок, используется для выполнения музыкально-ритмических композиций на воде
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для преодоления брезгливости, боязни подводной растительности 	<ul style="list-style-type: none"> • Водоросли Сделаны из пластиковых бутылок зелёного цвета с отягощением (плавающие на поверхности и тонущие). Способствуют стремлению посмотреть под воду, нырнуть, открыть глаза и рассмотреть, потрогать водоросли.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для преодоления водобоязни, брезгливости, боязни подводных обитателей 	<ul style="list-style-type: none"> • Медузы Сделаны из прозрачных пластиковых бутылок. Способствуют стремлению посмотреть под воду, нырнуть, открыть глаза и рассмотреть, потрогать.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для преодоления водобоязни; ✓ для проведения подвижных игр 	<ul style="list-style-type: none"> • Удочка с рыбкой Сделана из пластмассовой палки, на конце которой привязана верёвочка с рыбкой. Это пособие позволяет детям научиться безбоязненно опускать лицо в воду, открывать глаза, рассматривать рыбку, ловить её. Его можно использовать в играх, например «Рыбак», «Поймай рыбку» и др.
	<ul style="list-style-type: none"> • Погремушка Изготовлена из пластиковой бутылки, наполнена цветными шариками, бусинками.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ для преодоления водобоязни; ✓ для развития ориентировки в пространстве и координации под водой; ✓ для обучения погружению под воду с головой 	<ul style="list-style-type: none"> • Мини - аквариумы <p>Сделаны из доньшек пластмассовых бутылок, скрепленных между собой, так чтобы внутри <i>мини - аквариума</i> разместились ракушки, цветные камушки, бусины и какой-нибудь обитатель водной среды (<i>лягушка, краб, рыбка</i> и т.п.). Аквариумы проколоты по нижней части, поэтому внутрь попадает вода, и он при погружении под воду тонет. Это пособие позволяет детям научиться безбоязненно опускать лицо в воду, открывать глаза, рассматривать обитателей аквариума, доставать его со дна.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для обучения правильному длительному выдоху 	<ul style="list-style-type: none"> • Льдинки <p>Сделаны из контейнеров для яиц из вспененного полистирола. Вырезаны по три ячейки и склеены клеевым пистолетом в виде цветка. Материал лёгкий, не намокает и очень хорошо подходит для обучения дыхательным упражнениям с детьми .</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для обучения правильному длительному выдоху; ✓ для преодоления водобоязни; 	<ul style="list-style-type: none"> • Цветочки <p>Сделаны из доньшек пластиковых бутылок зелёного цвета. В центре цветка приклеен яркий стеклянный камушек или маленькая игрушка из «киндер-сюрприза».</p> <p>С помощью этого пособия дети 3-5 лет обучаются правильному выдоху, также учатся смело зачерпывать воду цветком и поливать себе на лицо, стараясь не закрывать глаза.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для развития ориентировки в пространстве, умения передвигаться в воде в разных направлениях, бегом, прыжками; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Стрекоза» <p>Сделана из пластмассовой палки, на конце которой привязана верёвочка со стрекозой.</p> <p>Это пособие позволяет детям от 3 до 5 лет научиться безбоязненно передвигаться по дну бассейна (разными способами, шагом, бегом, прыжками) в разных направлениях и ловить её. Его можно использовать в играх, например <i>«Поймай стрекозу», «Убегай от стрекозы» и др.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для обучения правильному длительному выдоху; ✓ для ориентировки подвижных игр 	<ul style="list-style-type: none"> • Черепашки <p>Сделаны из доньшка пластиковой бутылки (панцирь - внутри которого лежат красивые бусины и камушки) и специальной впитывающей влагу тряпки (туловище).</p> <p>Данное пособие можно использовать для обучения детей 3-5 лет длительному выдоху, как ориентир для построения, а также в подвижных играх и в самостоятельной двигательной деятельности.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для подводных упражнений к скольжению «Стрелочка», «Торпеда» 	<ul style="list-style-type: none"> • Буксир <p>Представляет плавающую на воде палочку с верёвкой. Сделана из полипропиленовой водопроводной трубы и прочной верёвки продетой внутри трубы.</p> <p>Данное оборудование помогает ребёнку научиться принимать горизонтальное положение на воде. Возраст детей от 4 до 7 лет.</p> <p><u>Варианты игр:</u> «Буксир» может вести две «лодочки» (два ребёнка); держась руками за палочку, ребёнок может работать ногами по типу кроль, брасс и дельфин.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для обучения интенсивному выдоху в воду 	<ul style="list-style-type: none"> • Трубочки для игрового упражнения «Подводные вулканы» <p>Коктейльные трубочки. Используются на начальном этапе обучения плаванию.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для подвижных игр 	<ul style="list-style-type: none"> • Маски Лягушат <p>Нарисованы и за ламинированы, основой служат вырезанные кольца из большой (5 л) бутылки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • геометрические фигуры из ВМА (кубики, треугольники, цилиндры и др.);

Используемое нестандартное оборудование вносит в занятия элемент необычности, вызывает у детей интерес, желание поиграть с новыми для них атрибутами. Помогает создать положительный эмоциональный настрой, стимулирует и обогащает двигательную деятельность, помогает сделать задания двигательного характера более наглядными, понятными детям, а также развивать каждого ребёнка с учётом его интересов и желаний. Эти пособия являются многофункциональными, благодаря чему могут использоваться для решения задач в разных видах плавательной подготовки, подвижных игр и упражнений.

Игры на воде с нестандартным оборудованием: «Лодочка», «Попади в цель», «Весёлые медузки», «Кто быстрее», «Поймай рыбку», «Морской ёжик», «Чья черепашка быстрее?», «Погремушка», «Кто в аквариуме живёт?» и др.

3.2. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие» по обучению детей плаванию

№ п/п	Название и автор печатного издания
1.	Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.-СПб: Детство-пресс, 2003.
2.	Аверина И.В. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ. – М.: Айрис – Пресс, 2008.
3.	Агеева И.Д. 500 олимпийских загадок для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
4.	Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. под редакцией Р.А. Ереминой. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
5.	Антонов Ю.Е., Кунцецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века. - М.: 2000.
6.	Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Здоровый образ жизни/ Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. – М.: Школьная пресса, 2007.
7.	Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
8.	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластики для детей, издание 2, исправленное и дополненное.- СПб, 2000
9.	Глебова С.В. Детский сад – семья: аспекты взаимодействия. - Воронеж ТЦ Учитель, 2006.
10.	Голицина Н.С., Бухарева Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. - М., 2006.
11.	Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. - СПб: Детство-пресс, 2005.
12.	Железняк Н.Ч., Желобович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Скрипторий 2003, 2010.
13.	Железняк Н.Ч., Желобович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Скрипторий 2003, 2009.
14.	Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. – М.: Айрис Пресс, 2006.
15.	Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста. – М.: Айрис Пресс, 2008.
16.	Зарецкая Н.В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста. – М.: Айрис Пресс, 2008.
17.	Зацепина М.Б. Дни воинской славы (патриотическое воспитание дошкольников) для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2008

18.	Кареева Т.Г. Образовательное пространство ДОУ. Формирование ЗОЖ у дошкольников (Планирование, система работы). - Волгоград: Учитель, 2011.
19.	Картушина М.Ю. Модули программы ДОУ. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
20.	Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. – М.: Творческий центр, 2007.
21.	Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: Творческий центр, 2007.
22.	Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6. – М.: Творческий центр, 2004.
23.	Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: Творческий центр, 2004.
24.	Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
25.	Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
26.	Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 5-6 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
27.	Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. - М.: Сфера, 2005.
28.	Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб: Литера, 2008.
29.	Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Пособие для мед. работников и воспитателей. - М.: Аркти, 2002.
30.	Луконина Н., Чадова Л. Физкультурные праздники в детском саду. 4-е издание. – М.: Айрис-Пресс, 2007.
31.	Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде.- М.:2006.
32.	Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2009
33.	Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: Аркти, 2000.
34.	Маханева М.Д. Индивидуальный подход к ребенку в ДОУ. – М.: Творческий центр, 2006.
35.	Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровыми быть. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
36.	Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб: Детство-пресс, 2012
37.	Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок (система оздоровления дошкольников). – Воронеж, 2007.
38.	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос 2001.
39.	Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники.-М.: Издательство Скрипторий, 2003.
40.	Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001
41.	Рыбак М., Глушакова Г., Поташова Г. Раз, два. Три, плыви. Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010.
42.	Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать. Практическое пособие.-М.: Айрис Пресс, 2011.
43.	Фомина Н.А., Зайцева Г.А., Игнатьева Е.Н., Чернякина С.С. Сказочный театр физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2004.
44.	Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений). – СПб: Детство – Пресс, 2009.
45.	Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
46.	Хворостухина С.А. Праздники в детском саду. – М.: Рипол Классик, 2008.
47.	Чеменёва А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.-Спб: Детство-пресс, 2011.

48.	Шелухина И.П. Мальчики и девочки. Дифференционный подход детей к воспитанию детей старшего дошкольного возраста. – М.: Творческий центр «Сфера», 2008.
49.	Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье/ Методическое пособие. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
50.	Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду.- М: Тв. центр Сфера, 2008.
Музыкальные диски, DVD	
1	CD - Суворова Т.И. Танцуй малыш (танцевальная ритмика с детьми от 2 до 4 лет), 2006
2	CD - Суворова Т.И. Танцуй малыш 2 (танцевальная ритмика с детьми от 2 до 4 лет), 2007
3	CD - Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 1, 2006
4	CD - Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 2, 2008
5	CD - Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 3, 2005
6	CD - Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4, 2006
7	CD - Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 5, 2007
8	CD - Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. Новогодний репертуар, 2009
9	CD - Суворова Т.И. Спортивные олимпийские танцы для детей 1, 2008
10	CD - Суворова Т.И. Спортивные олимпийские танцы для детей 2, 2008
11	CD - Суворова Т.И. Спортивные олимпийские танцы для детей 1, 2008
12	CD – Анисимова Г.И. «Новые песенки» для занятий в логопедическом детском саду (музыкальное приложение к книге)
13	CD - Овчинникова Т.С. «Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой» (музыкальное приложение к книге)
14	CD – Железнова Е. «Веселая логоритмика» (музыкально-игровые упражнения, логопедические стишки и песенки для детей 2-6 лет)
15	CD - Железнова Е. «Аэробика для малышей» (комплексы песенок-игр для сенсорно-моторного развития детей 1,5 – 4 лет), 2007
16	CD - Железнова Е. Мишка с куклой (песенки-инсценировки для детей от 6 месяцев до 2 лет), 2007
17	CD - Железнова Е. Гимнастика для малышей (игровые комплексы для детей 1-3 лет), 2007
18	CD - Железнова Е. Игровая гимнастика (игровые комплексы для детей 2-4 лет), 2007
19	CD - Железнова Е. Веселые уроки (подвижные музыкальные игры для детей 2-5 лет), 2007
20	DVD – Железнова Е. Веселая гимнастика для малышей (от 2 до 6 лет), 2202
21	DVD - Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии (Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ)
22	DVD – Правила дорожного движения. Образовательное пространство ДОУ (слайд-презентации, дидактический материал), Изд.: Учитель, 2010
23	DVD – Диагностическая работа в ДОУ. Дошкольное образовательное учреждение (сборник профессиональных методик) Изд. Учитель, 2008
24	DVD – Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Дошкольное образовательное учреждение (программы, рекомендации, слайд-презентации), Изд. Учитель, 2010
26	DVD – Прыг-скок (дыхательная и двигательная гимнастика для детей 2-3 лет), 2006
27	DVD – Суворова Т.И. Танцевальное конфетти 1 (фестиваль танцев Т.И. Суворовой), 2007
28	DVD – Суворова Т.И. Танцевальное конфетти 3 (фестиваль танцев Т.И. Суворовой – Спортивные олимпийские танцы для детей), 2008

3.3. Комплекс условий реализации рабочей программы.

	Формы работы	II Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная
1.	Физкультурное занятие в зале (2 раза в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
2.	Занятие в бассейне (1 раз в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
3.	Музыкальное занятие (2 раза в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
4.	Обучение спортивным играм и упражнениям на прогулке (2 р. в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
5.	Утренняя гимнастика (ежедневно)	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
6.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно на утренней и вечерней прогулках)	по 15-20 минут	по 20-25 минут	по 25-30 минут	по 30-40 минут
7.	Физкультминутка (ежедневно)	3 минуты	3 минуты	3-5 минут	3-5 минут
8.	Динамическая переменка (ежедневно)	8- 10 минут	10 минут	10-12 минут	10-12 минут
9.	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений (ежедневно во время вечерней прогулки)	8-10 минут	10 минут	10-12 минут	12 минут
10	Корригирующая гимнастика в постели (ежедневно)	4 минуты	4 минуты	5 минут	5 минут
11	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами (ежедневно)	6-7 минут	7-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
12	Ходьба по массажным дорожкам (ежедневно)	3 минуты	3 минуты	3-4 минуты	4 минуты
13	Самостоятельная двигательная, игровая деятельность детей (ежедневно)	2 раза: Утром по 15-20 минут и вечером 20 минут	2 раза: Утром по 20 минут и вечером 20 минут	2 раза: Утром по 20-25 минут и вечером 25 минут	2 раза: Утром по 25 минут и вечером 30 минут
14	Оздоровительный бег (ежедневно)	1-5 минут	3-8 минут	5-10 минут	7-12 минут

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Младшая	2	8-10	от 10-15 до 20	от 20 до 40
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

3.4. Физкультурно-оздоровительная работа и закаливание.

В детском саду разработаны и используются:

- Система физкультурно-оздоровительных мероприятий и система закаливающих мероприятий.
- Закаливающие процедуры проводятся воспитателями в течение всего года на основе рекомендаций врача-педиатра, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.
- Комплексы оздоровительных мероприятий разработаны с учётом возрастных особенностей детей, которые включают в себя профилактические, физкультурно-оздоровительные, коррекционные, медикаментозные, физиотерапевтические мероприятия и закаливающие процедуры. Оздоровительными мероприятиями для часто болеющих детей в условиях ДОО являются: щадящий режим; рациональная дозировка нагрузки в ходе физкультурно-оздоровительной работы; витаминотерапия.
- Разные формы двигательной активности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные ванны. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОО, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Система закаливающих мероприятий в дошкольном возрасте.

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10	10	15	15
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня		2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа			

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	с учетом погодных условий			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15			

3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Организация досуговой деятельности. Физкультурный досуг – одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиями, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. Двигаясь, ребенок познает мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт организации игр. Методика.

- Физкультурный досуг проводится во всех возрастных группах, начиная с младшей 1 раз в месяц.
- Предназначается для 1-2 групп дошкольного учреждения.
- Рекомендуются проводить его в вечернее время (16-17 часов), в дни когда нет физкультурных занятий.

При проведении досугов и развлечений дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельную инициативу в действиях. Следует применять музыкальное сопровождение по тематике досуга. Наиболее широко музыка используется в конце и в начале развлечения, при упражнениях в ходьбе, беге, прыжках. Гимнастические упражнения общеразвивающего характера, подвижные игры, некоторые аттракционы также проводятся под музыкальное сопровождение.

Для физкультурных досугов выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности. В развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты. Интересны детям дидактические игры с разрезными картинками, на которых изображены физические упражнения. Дети также могут отгадывать загадки, содержание которых связано с физическим воспитанием. Досуг может начинаться с загадок, ходьбы, ОРУ. Затем проводится 1-2 игры большой подвижности, после этого 2-3 аттракциона. Досуг может содержать танцевальные композиции, хороводные игры. В конце досуга вводят сюрпризный момент, который связан с сюжетом. Завершается досуг спокойной игрой и ходьбой. Дозировка физической нагрузки с возрастом увеличивается. Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам.

Досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками.

В начале учебного года составляется перспективный план спортивных досугов. Намечается тематика физкультурных досугов, сроки, место проведения, участники, ответственные.

Перспективный план спортивных досугов на воде.

МЕСЯЦ	МЛАДШИЕ ГРУППЫ	СРЕДНИЕ ГРУППЫ	СТАРШИЕ ГРУППЫ	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ
ОКТАБРЬ	АДАПТАЦИЯ	<i>Досуг «Озорные лягушата»</i> С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду» М.: ТЦ «Сфера», 2008 г.	<i>Досуг «Торпеды»</i> Свой сценарий	<i>Досуг «Быстрые лодочки»</i> Свой сценарий
НОЯБРЬ	ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ НАЧИНАЮТСЯ СО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ УЧЕБНОГО ГОДА	<i>«Мой весёлый звонкий мяч»</i> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» СПб, «Детство-пресс», 2011	<i>Досуг «В гостях у Водяного»</i> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» СПб, «Детство-пресс», 2011	<i>Досуг «Как лягушки мы ныряем»</i> Свой сценарий
ДЕКАБРЬ		Спортивный праздник «Волшебный Новый год» свой сценарий		
ЯНВАРЬ	Бассейн не обслуживается (слив воды, профилактические работы)			
ФЕВРАЛЬ	<i>«Водичка, водичка, умой моё личико!»</i> Свой сценарий	<i>Досуг « Кто живёт на реке»</i> Н.Г. Пищикова Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008 год	<i>Досуг «Кто хочет стать юнгой?»</i> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» СПб, «Детство-пресс», 2011	
МАРТ	<i>Досуг «Приключение колобка»</i> Н.Г. Пищикова Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры праздники. –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008 г.	<i>«Происшествие на болоте»</i> Н.Г. Пищикова Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры праздники. –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008 год	<i>Досуг «Весёлые лягушата»</i> Свой сценарий	<i>«В гостях у Морячки»</i> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» СПб, «Детство-пресс», 2011
АПРЕЛЬ	<i>Досуг «Мыша- водолаз»</i> Н.Г. Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры праздники». –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008 г	<i>Досуг «Водолазы»</i> Свой сценарий	<i>Досуг «Необыкновенное путешествие на корабле»</i> Н.Г. Пищикова Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры праздники. –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008 год	<i>Досуг «Поможем Водяному спасти пруд»</i> Свой сценарий
МАЙ	<i>«Обитатели Красного моря»</i>	Спортивный праздник «В гостях у Нептуна»		

С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду» М.; ТЦ «Сфера», 2008 г.	С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду» М.; ТЦ «Сфера», 2008 г.
--	---

3.6. Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды.

В помещениях бассейна созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Развивающая предметно-пространственная среда бассейна обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых. Размещения игрового, спортивного и другого оборудования в основном обеспечивает свободный доступ к играм и игрушкам, атрибутам.

Всё пространство РППС и состояние материально - технической базы бассейна соответствует:

- педагогическим требованиям, современному уровню образования;
- требованиям техники безопасности;
- санитарно – гигиеническим нормам;
- пожарной безопасности;
- размещено с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации;
- принципам функционального комфорта.
- физиологии детей, соответствует возрасту и росту детей;
- оборудование расположено в шкафчиках, корзинах или на полке;
- оборудование имеет закруглённую форму и легко моется.

В качестве страховочного оборудования в бассейне имеются:

- длинный шест (2,5 м), используемый для поддержания и страховки детей;
- спасательные жилеты (10 штук);
- нарукавники (15 пар).

Всё спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и стандартами. Лестница (для спуска в воду), перила и поручни закреплены и проверены, на основании чего в начале каждого учебного года составляется акт испытания спортивного оборудования и инвентаря. Всё оснащение бассейна эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Материалы не вызывают аллергии и неблагоприятны для образования грибковой инфекции. Всё оборудование и оснащение бассейна проходят санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН и могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом.

Помещение бассейна имеет хорошее естественное освещение в качестве 4 окон, и в дополнение 22 светильника с люминесцентными лампами (потолочных плафона). Оконные проемы имеют солнцезащитное приспособление (жалюзи). Освещение бассейна равномерное и обеспечивает необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещенности в соответствии с установленными нормами.

Дверные проёмы не имеют выступающих наличников, пластиковые двери снабжены доводчиками, обеспечивающими плавное их закрывание. Двери легко моются, предназначены для влажных помещений и не подвержены геометрическим изменениям при скачках температуры и влажности.

Полы покрыты специальной кафельной плиткой без щелей и трещин и имеет ровную нескользящую поверхность. Кафельный пол снабжен подогревом. Стены ровные, покрыты кафельной плиткой светлого тона. На стенах наклеены красочные аппликации из самоклеющейся плёнки, сделанные своими руками. Потолок в бассейне подвесной, предназначенный для влажных помещений.

Для снижения шума и увеличения разборчивости речи в помещении бассейна предусмотрена акустическая обработка верхней части стен звукопоглощающим материалом.

Системы отопления закрыты панелями. В помещениях бассейна предусмотрена приточно-вытяжная механическая вентиляция. Вытяжная вентиляция обслуживает помещения бассейна, медицинский кабинет, душевые и санузлы бассейна. Также, дополнительное проветривание помещения бассейна между занятиями обеспечивается естественным путем проветривания через окна и фрамуги.

Для ультрафиолетового излучения и обеззараживания воздуха в помещениях бассейна используется облучатель-рециркулятор воздуха ультрафиолетовый бактерицидный ОРУБ-3-3 «КРОНТ» закрытого типа. Облучатель снабжён колёсиками и удобен для перемещения из одного помещения бассейна в другое. В отсутствии людей, он используется при подготовке помещений к функционированию (в качестве заключительного звена в комплексе санитарно-гигиенических мероприятий) для снижения микробной обсеменённости воздуха помещений бассейна. В присутствии людей используется для предотвращения повышения уровня микробной обсеменённости воздуха (особенно в случаях высокой степени риска распространения заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём).

Для просушки волос в раздевалках бассейна предусмотрены напольные фены Cygnus 2000 HDR 199 (2 шт. в раздевалке для девочек и 1 шт. в раздевалке для мальчиков). Дополнительно в каждой группе есть фены, которые используются для окончательной просушки волос детей после занятий в бассейне.

До начала организации плавания в бассейне дети знакомятся с правилами поведения в помещениях бассейна и на воде. Перед каждым НОД правила повторяются, а также непосредственно перед выполнением разных заданий, требующих знаний мер безопасности. Все взрослые знают меры по оказанию первой медицинской помощи на воде и в любую минуту готовы помочь детям.

В бассейне создана доброжелательная атмосфера, сотрудники бассейна проявляют уважение к личности каждого ребенка, формируют у детей положительное отношение к сверстникам. Прослеживается тенденция к совершенствованию способов общения с детьми в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ними. Дети приветливы, доброжелательны, открыты к контактам с незнакомыми взрослыми, не испытывают страха, неуверенности

В бассейне проводятся не только НОД, но и спортивные праздники, тематические досуги, спортивные мероприятия. Тематическое убранство помещений бассейна, связанное с содержанием событий, праздников создаёт у детей радостное настроение, формирует позитивное отношение к воде.

Пожарная безопасность:

Плавательный бассейн имеет два эвакуационных выхода, схему пожарной эвакуации. Имеется порошковый огнетушитель, который расположен в доступном видном месте и укреплен на стене специальным крепежом.

- Всё оборудование доступно и безопасно для детей, соответствует нормам СанПиН.
- Цветовое решение, оборудование, пособия и психологический комфорт в бассейне способствует эмоциональному благополучию детей, хорошему настроению, а значит и их успешному развитию.

IV. Дополнительный раздел

4.1. Литература

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»: текст с изм. и доп. на 2014 г. – Москва: Эксмо, 2014. –(Законы и кодексы);
2. Министерство здравоохранения Российской Федерации «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13». – СПб.: Детство-Пресс, 2014.;
3. Атарова А.Н., Верховкина М.Е. «Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах». – СПб.: КАРО, 2014.;
4. Афонькина Ю.А., Себрукович З.Ф. «Настольная книга старшего воспитателя». – Волгоград: Учитель, 2015.;
5. Белая К.Ю. «Программы и планы в ДОО. Технология разработки в соответствии с ФГОС Д О». – М.: ТЦ Сфера, 2014. – (Управление детским садом);
6. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. «Технология проектирования образовательного процесса в дошкольной организации». Методическое пособие. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2014.;
7. Кудрявцева Е.А. «Как составить основную образовательную программу дошкольной образовательной организации». – Волгоград: Учитель, 2015;
8. Микляева Н.В. «Экспресс-конструктор образовательной программы: методическое пособие для детского сада и дошкольного отделения школы». – М.: ТЦ Сфера, 2014. – (Управление детским садом);
9. Погребняк Л.П. «Правовое обеспечение реализации ФГОС дошкольного образования». Учебно-методическое пособие исправленное и дополненное. – М.: Педагогическое общество России, 2014.;
10. Скоролупова О.А. «Введение ФГОС дошкольного образования: Разработка образовательной программы ДООУ». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования - М.: Центр педагогического образования, 2014.;
12. Цквитария Т.А. «В помощь старшему воспитателю. Книга 1: Планирование и контроль». – М.: ТЦ Сфера, 2014. – (Управлением детским садом);
13. Цквитария Т.А. «В помощь старшему воспитателю. Книга 2: Диагностика, предметно-пространственная среда». – М.: ТЦ Сфера, 2014. – (Управление детским садом).
14. Педагогическая диагностика в условиях реализации ФГОС ДО. Методическое пособие. Е.А. Петрова, Г.Г. Козлова, Спб ЦКД проф. Л.Б. Баряевой 2016.