

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

ПРИНЯТО

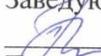
Педагогическим Советом
Протокол № 5 от 31.05.2021

СОГЛАСОВАНО

Зам. зав. по УВР  Н.Е.Бесфамильная

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

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



**Рабочая программа
по обучению плаванию
для воспитанников с ОВЗ (с тяжелыми нарушениями речи) 5-7 лет
инструктора по физической культуре
Тетянчук Оксаны Георгиевны**

Содержание

| | | |
|----------------------------------|---|----|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | | |
| 1.1 | Пояснительная записка. | 3 |
| 1.2 | Цель, задачи рабочей программы по обучению плаванию. | 5 |
| 1.3 | Принципы и подходы к формированию рабочей программы. | 7 |
| 1.4 | Значимые характеристики для реализации рабочей программы. | 8 |
| 1.5 | Возрастные особенности воспитанников с ОВЗ (с ТНР), обучающихся плаванию в ГБДОУ детском саду № 8. | 9 |
| 1.6 | Особенности развития детей с тяжелыми нарушениями речи. | 10 |
| 1.7 | Планируемые результаты. | 11 |
| 1.8 | Особенности организации педагогической диагностики. | 14 |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | | |
| 2.1 | Задачи в соответствии с возрастными особенностями воспитанников в образовательной области «Физическое развитие». | 16 |
| 2.2 | Взаимосвязь с другими образовательными областями. | 20 |
| 2.3 | Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по обучению плаванию. | 21 |
| 2.4 | Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре в решении задач по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ОВЗ (с ТНР), с другими специалистами детского сада. | 24 |
| 2.5 | Особенности взаимодействия с семьями воспитанников. | 24 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | | |
| 3.1 | Материально-техническое обеспечение рабочей программы по обучению плаванию. | 25 |
| 3.2 | Комплекс условий для реализации рабочей программы по обучению плаванию. | 26 |
| 3.3 | Физкультурно-оздоровительная работа и закаливание. | 30 |
| 4. ЛИТЕРАТУРА | | |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) (с тяжелыми нарушениями речи (далее ТНР), разработана в соответствии с Адаптированной образовательной программой дошкольного образования (далее АОП ДО) для обучающихся с ОВЗ (с ТНР) ГБДОУ детского сада № 8 Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ № 8). С учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) к организации деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Согласно ФГОС ДО, физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах двигательной деятельности детей: двигательной, в том числе, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

- с детьми,
- с родителями (законными представителями),
- с педагогами ДОУ.

Рабочая программа носит коррекционно-развивающий характер. Она предназначена для обучения плаванию, детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) с ОВЗ (с ТНР). Рабочая программа определяет содержание работы по обучению плаванию, условия и формы коррекционно-педагогической помощи детям дошкольного возраста с ТНР. ТНР у детей с нормальным слухом и сохранным интеллектом представляет собой системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон. Речевая недостаточность при ТНР у дошкольников определяется четырьмя уровнями речевого развития и может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития.

Рабочая программа учитывает:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- возможность освоения ребенком рабочей программы на разных этапах ее реализации;
- возможность освоения рабочей программы детьми с ОВЗ (с ТНР).

Приоритетное направление - использование инновационных подходов в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста с ОВЗ (с ТНР). Данная рабочая программа реализуется на базе ГБДОУ № 8.

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 профилактика 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. Умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных целей в области физического развития.

Обязательная часть рабочей программы по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ОВЗ (с ТНР), реализуется по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с АООП ДО для обучающихся с ОВЗ (с ТНР). Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации видов детской деятельности: двигательной, игровой, коммуникативной, трудовой.

Вариативная часть формируется на основе парциальной программы Е.К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду». А так же с учетом рекомендаций, отраженных в таких программах как:

- «Обучение плаванию в детском саду» /под редакцией Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной;
- Ю.А. Кириллова «Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) с 3 до 7 лет».

Срок реализации рабочей программы: один год.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании ГБДОУ № 8.

В рабочей программе по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ОВЗ (с ТНР):

- определены возможности развития дыхательной функции (через водную среду), как одной из основной при постановке речевого дыхания у дошкольников (диафрагмального, продолжительного, сильного, постепенного), согласованность дыхания и движения при плавании;
- представлены методы коррекционной работы программы в повышении уровня здоровья детей с общим недоразвитием речи в условиях бассейна детского сада;
- обоснованы комплекс средств, форм занятий, приемы коррекции и оздоровления, реализации индивидуально - дифференцированного подхода;
- определено влияние серии коррекционно-развивающих и оздоровительных методов, направленных на повышение уровня здоровья детей с общим недоразвитием речи в условиях детского сада, и семей воспитанников.

В бассейне детского сада успешно решаются задачи коррекционного характера. Совместная работа педагога-психолога, учителя-логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре и инструктора по плаванию делают занятия в бассейне эмоциональными и интересными.

Проводятся тематические досуги и спортивные праздники на воде. Всё это позитивно влияет на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения программы, и решается главная задача оздоровления детей в детском саду через обучение плаванию.

К **коррекционным задачам инструктора по физической культуре** в группе для детей с ТНР относятся:

- Развитие артикуляционной и пальцевой моторики – процессов, связанных с речевой функцией;
- Развитие внимания, памяти, словесно-логического мышления - высших психических функций, тесно связанных с речевой деятельностью.

К **общеобразовательным задачам инструктора по физической культуре** в группе для детей с ТНР относятся:

- Обучение на занятиях по всем разделам массовой программы ДОУ (кроме занятий раздела «Развитие речи»);
- Воспитательная работа в соответствии с программой воспитания ДОУ (нравственное, патриотическое, эстетическое, экологическое воспитание и пр.);
- Работа с родителями (законными представителями) воспитанников.

1.2 Цель, задачи рабочей программы по обучению плаванию.

Цель рабочей 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 умение 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.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

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 рабочей 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- 1) Способствовать охране и укреплению физического и психического здоровья детей с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия.
- 2) Способствовать закаливанию организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.
- 3) Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
- 4) Способствовать созданию условий для целесообразной двигательной активности детей.
- 5) Способствовать непрерывному совершенствованию двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей.
- 6) Способствовать развитию физических качеств - быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.
- 7) Способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств, таких, как смелость, настойчивость, уверенность в себе.
- 8) Способствовать формированию широкого круга игровых действий, знаний о здоровом образе жизни.
- 9) Формировать элементарные навыки плавания и знаний о способах плавания.
- 10) Обеспечить умение владеть своим телом в непривычной среде.
- 11) Формировать привычку культурно-гигиенических навыков.
- 12) Формировать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
- 13) Обеспечивать психолого-педагогическую поддержку семьи и повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с ОВЗ.

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).

В группах компенсирующей направленности, коррекционное направление работы является приоритетным, так как целью его является выравнивание речевого и психофизического развития детей. При построении системы коррекционно-развивающей работы в группах компенсирующей направленности, предусматривается полное взаимодействие всех специалистов ДОУ и родителей (законных представителей) дошкольников. Все специалисты следят за речью и закрепляют речевые навыки, сформированные учителем-логопедом.

1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- **принцип сознательности и активности** – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- **принцип наглядности** – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- **принцип доступности** – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- **принцип индивидуального подхода** – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- **принцип постепенности в повышении требований** – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Принципы построения коррекционной работы:

- Индивидуальный подход;
- Соблюдение интересов ребенка;
- Системный подход в реализации задач;
- Непрерывность;
- Вариативность;
- Единство обследования и коррекции развития ребенка;
- Развивающий характер обучения с учетом сензитивных периодов развития (периоды наиболее благоприятные для воздействия факторов среды – всплески восприимчивости);
- Целостность подходов к коррекции развития, сохранения и укрепления физического, психического, духовного здоровья;
- Интегрированность, взаимодополняемость всех компонентов коррекционно-педагогического процесса;
- Расширение пространства детства.

Формирование рабочей программы основано на следующих подходах

1. **Самоценность детства** – рассматривается как период жизни человека значимый сам по себе, без всяких условий.
2. **Субъектно-деятельностный подход** заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности. Качествами, характеризующими ребенка как субъекта деятельности, являются:
 - активность и избирательная направленность;
 - инициативность;
 - свобода выбора;
 - самостоятельность;
 - коммуникативность;
 - творчество.

3. Личностно-ориентированный подход:

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

4. Системно-деятельностный подход:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций.

1.4 Значимые характеристики для реализации рабочей программы.

В последние годы увеличивается количество детей с нарушениями речи. Для детей с ОВЗ (с ТНР), в ГБДОУ № 8 функционируют две группы компенсирующей направленности (5-6 и 6-7 лет).

В группах компенсирующей направленности работают 11 педагогов, среди них:

- Воспитатели - 4 человека;
- музыкальный руководитель - 2;
- учитель-логопед - 2;
- педагог-психолог - 1;
- инструктор по физической культуре - 2.

Образовательный процесс осуществляется:

- по режимам, с учётом тёплого и холодного периода года;
- группа функционирует в режиме 5-дневной рабочей недели.

Контингент воспитанников: возрастная категория детей групп с ОВЗ (с ТНР) - от 5 до 7 лет. Группы формируются в результате заключения психолого-медико-педагогической комиссии (далее ПМПК) по направлению комиссии по комплектованию дошкольных образовательных учреждений.

1.5 Возрастные особенности воспитанников с ОВЗ (с ТНР), обучающихся плаванию в ГБДОУ № 8.

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. 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).

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. 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.

Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непрерывной образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей:

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.
4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.
5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.
6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.
7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.
8. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.
9. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

1.6 Особенности развития детей с тяжелыми нарушениями речи.

Физическое развитие.

Наряду с общей соматической слабостью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, пропускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

У детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- *По развитию физических качеств.*
Дети с расстройствами речи отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости и быстроты.
- *По степени сформированности двигательных навыков.*

Дети с нарушениями речи отличаются отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти). Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с ТНР и в то же время для определения их компенсаторного фона.

Особенности психоречевого развития детей с ТНР.

Речь и мышление тесно связаны и с точки зрения психологии представляют собой единый речемыслительный комплекс. Речь является инструментом мышления, вне языковой деятельности мысли не существует. Любая мыслительная операция в той или иной мере опосредована речью. В первую очередь дефекты речевой функции приводят к нарушенному или задержанному развитию высших психических функций, опосредованных речью: вербальной памяти, смыслового запоминания, слухового внимания, словесно-логического мышления. Это отражается как на продуктивности мыслительных операций, так и на темпе развития познавательной деятельности. Кроме того, речевой дефект накладывает определенный отпечаток на формирование личности ребенка, затрудняет его общение с взрослыми и сверстниками. Данные факторы тормозят становление игровой деятельности ребенка, имеющей, как и в норме, ведущее значение в плане общего психического развития, и затрудняют переход к более организованной учебной деятельности. Недоразвитие речи, особенно лексико-грамматической ее стороны, значительным образом сказывается на процессе становления ведущей деятельности ребенка. С расширением знаково-смысловой функции речи радикально меняется весь процесс игры: игра, из процессуальной становится предметной, смысловой. Именно этот процесс перехода игры на новый уровень и затруднен у детей с ТНР.

В группах компенсирующей направленности уделяется особое внимание организации физического развития детей с различными нарушениями, в том числе с ТНР. Формирование полноценных двигательных навыков у детей с ТНР, активная деятельность, игра – необходимые звенья в общей системе их коррекционного обучения. Дети с речевой патологией, имеющие органическую природу нарушений, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и заторможенных. Среди детей с ТНР не редкость дети, имеющие двигательную неловкость, малый объем движений, недостаточный их темпу и переключаемости.

Таким образом, нарушение речевой деятельности у детей с ТНР носит многоаспектный характер, требующий выработки единой стратегии, методической и организационной преемственности в решении воспитательно-коррекционных задач.

1.7 Планируемые результаты.

Результатом освоения рабочей программы по обучению плаванию дошкольников с ОВЗ (с ТНР) следует считать:

| Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы.• Знать правила поведения в воде и на суше.• Знать названия способов плавания.• Знать значение прикладного и оздоровительного плавания.• Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.• Нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.• Выполнять серии выдохов в воду 8-10 раз• Выполнять упражнение на задержку дыхания (10-15 сек.).• Выполнять скольжение в разных положениях (на груди и спине с плавательной доской). | <ul style="list-style-type: none">• Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы.• Знать правила поведения в воде и на суше.• Совершенствовать дыхание с поворотом головы.• Выполнять многократные выдохи в воду (10-12 раз).• Задерживать дыхание на 15-20 секунд.• Нырять в обруч, проплывать тоннель, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде.• Скользить на груди и спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»)• Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка» на спине и груди. |

- Плавать с плавательной доской с работой ног на груди и спине.
- Выполнять упражнения «Поплавок», «Стрела», «Медуза», «Звёздочка».

- Знать способы плавания «басс» и «дельфин».
- Пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «басс».
- Уметь оказывать помощь тонущему в воде.

Образовательная область «Физическое развитие».

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребёнка. Ребенок старшего дошкольного возраста физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Ребёнок способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Воспитанник способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Шестой год жизни.

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами басс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретённых на занятиях в средней группе. Упражнения на воде и игры выполняются без поддержки взрослого. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений.

В подвижных играх дети осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. Получают представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширяют представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). Получают представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие. Знакомятся с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в помещениях бассейна.

Седьмой год жизни.

В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой плавания. Большинство детей осваивают плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети

овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребёнок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остаётся прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретённые навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребёнка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение к воде, (наблюдение за ребёнком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий). Дети получают сведения о рационе питания (объём пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Сформируют представления о значении двигательной активности в жизни человека, об активном отдыхе, о пользе закаливающих процедур; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; расширят представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Исходя из этого, целевые ориентиры остаются в старшем возрасте для групп компенсирующей направленности те же, но на каждом занятии включатся:

- упражнения на регуляцию мышечного тонуса;
- упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений;
- упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений;
- упражнения на воспитания чувства ритма;
- упражнения на развитие дыхания и силы голоса;
- упражнения на обогащение и активизацию словаря;
- модифицированные, коррекционные упражнения на развитие памяти, внимания, воображения;
- на развитие координации;
- задания на мелкую моторику;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж рук;
- речь с движением;
- игры с речитативом;
- звукоolidирование (подсчёт, хлопки, бубен);
- звукоподражание (театр зверей, звуки машин);
- звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика);
- артикуляционная гимнастика;
- ритмопластика;
- задания на общее моторно-речевое расслабление;
- релаксирующие упражнения.

1.8 Особенности организации педагогической диагностики.

Реализация рабочей программы по обучению плаванию, предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности - 2 раза в год. В процессе диагностики исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком. Получаемая в ходе наблюдения информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей (законных представителей) о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. 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.

Цель диагностики: Выявить уровень развития двигательных умений и навыков при обучении плаванию.

Методы: Наглядный, игровой.

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.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

| Возрастная группа | Задача |
|-------------------|--|
| Старшая | Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. Более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |
| Подготовительная | Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. Уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |

Характеристика основных навыков плавания

| Навык | Характеристика |
|-------------------------------|---|
| Ныряние | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъемной силой. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости; позволяет сделать первый шаг от человека, не умеющего плавать, к пловцу. |
| Контролируемое дыхание | Это ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками. |
| Прыжки | 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. |

Методика определения плавательной подготовленности детей старшего 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, 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.

Успешность усвоения программного материала определяется степенью овладения основными навыками плавания и специальными оценочными тестами.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Задачи в соответствии с возрастными особенностями воспитанников в образовательной области «Физическое развитие».

Механизмы адаптации рабочей программы для воспитанников групп компенсирующей направленности.

Коррекция особенностей моторного развития детей 5-7 лет с ТНР осуществляется путем специальных упражнений и общепринятых способов физического развития.

Она направлена на:

- Нормализацию мышечного тонуса,
- Исправление неправильных поз,
- Развитие статической выносливости,
- Развитие равновесия,
- Развитие упорядоченного темпа движений,
- Развитие синхронного взаимодействия между движением и речью,
- Запоминание серии упражнений,
- Воспитание быстроты реакции на словесные инструкции,
- Развитие тонких двигательных координаций, необходимых для полноценного становления навыков письма.

Основной массе детей доступна большая часть упражнений, рекомендованных рабочей программой. Указанные упражнения рекомендуется начинать в медленном темпе, постепенно ускоряя его и увеличивая количество раз. При этом необходимо следить за четкостью и ритмичностью выполнения, не допускать содружественных движений и нарушений пространственной ориентации. При подборе физических упражнений и подвижных игр нужно опираться на особенности характера, темперамента, свойств нервной системы мальчиков и девочек, а также на лексические темы, предложенные учителем-логопедом.

Организация работы по физическому развитию детей 5-7 лет с ОВЗ (с ТНР).

Для детей с нарушением речи в бассейне проводятся упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, воспитания чувства ритма, развитие дыхания, силы голоса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи.

Преодоление общего недоразвития речи требует интегрированного подхода, при котором применяется медикаментозное лечение, система логопедической работы, занятие по коррекции и развитию психических функций, занятия по формированию общей мелкой и артикуляционной моторики, основу коррекционной работы составляет метод сенсорно - двигательной интеграции.

Задачи на занятии в бассейне (коррекционно-оздоровительные):

- развивать динамическую координацию движений, мышечный тонус;
- совершенствовать мелкую моторику;
- воспитывать произвольное внимание, диафрагмальное и фонационное дыхание;
- развивать статическую и динамическую коррекцию движений;
- развивать эмоционально-волевую сферу;
- развивать сенсомоторную и речедвигательную моторику (воспитательные);

- снимать психологическое напряжение;
- развивать выносливость, целеустремленность, настойчивость в достижении цели;
- учить навыком плавания;
- укреплять мышцы передней стенки живота и спины;
- формировать мышечный корсет;
- формировать плавательную осанку и укреплять мышц свода стоп;
- учить правилам безопасности на воде;
- повышать самооценку ребенка в семье по достигнутым результатам.

Задачи обучения плаванию детей старшей группы (5-6 лет).

Гигиеническое воспитание:

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

Развитие двигательных умений и навыков:

- учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты);
- выполнять руками круговые движения 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, проскользнуть 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, выполнять 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.

Задачи обучения плаванию детей подготовительная к школе группы (6 - 7 лет).

Гигиеническое воспитание:

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

Развитие двигательных умений и навыков:

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

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

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

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 Взаимосвязь с другими образовательными областями.

В процессе физического воспитания наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные коррекционные задачи:

- 1) развитие речи посредством движения;
- 2) формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

- 3) изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- 4) формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- 5) управление эмоциональной сферой ребенка;
- 6) развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр-занятий, игр, эстафет.

Образовательная область «Физическое развитие» непосредственно связана с другими образовательными областями:

| Образовательная область | |
|-------------------------------------|---|
| Социально-коммуникативное развитие | <p>Безопасность: формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</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.</p> <p>Труд: накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p>Самообслуживание: воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p> |
| Познавательное Развитие | Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование целостной картины мира. |
| 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.</p> <p>Художественное творчество: использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> |
| Речевое развитие | <p>Развитие речи: развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</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 рабочей программы по обучению плаванию.

| Направление развития и образования детей | Старший дошкольный возраст (5-7 лет) |
|--|--|
| Физическое развитие (плавание) | <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие • Игра • Беседа • Рассказ |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Рассматривание. • Интегративная деятельность • Контрольно-диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Проектная деятельность • Проблемная ситуация |
|--|--|

Занятия по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ОВЗ (с ТНР) проходят:

- по традиционной схеме (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности (подвижные игры, игры - эстафеты);
- тренировки в основных стилях плавания (повторение и закрепление определенного материала, круговая тренировка с использованием вспомогательных плавательных средств (плавательных досок, нудлов, кругов, ласт и т.п.);
- занятие, построенное на музыкально-ритмических композициях на воде;
- в сюжетно-игровой форме (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
- по интересам, на выбор детей (с нудлами, досками, мячами, «восьмёрками», тонущими и плавающими игрушками и др.).

Структура проведения занятия по обучению плаванию.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

В подготовительной части:

- ✓ разъясняются задачи занятия;
- ✓ выполняются упражнения в ходьбе и беге;
- ✓ выполняются прыжковые упражнения;
- ✓ выполняются общеразвивающие и подготовительные упражнения.

В основной части:

- ✓ закрепление и повторение приобретённых навыков;
- ✓ изучение нового с помощью игр, игровых упражнений.

В заключительной части:

- ✓ снижение эмоциональной и физической нагрузки;
- ✓ игры малой подвижности;
- ✓ упражнения на расслабление и релаксацию;
- ✓ свободное плавание;

- ✓ индивидуальная работа;
- ✓ подведение итогов занятия.

Отличительные черты работы с детьми с нарушениями речи:

- большое количество повторений при показе упражнений;
- более продолжительный показ и неоднократное объяснение при показе фотографий, рисунков, схем и т.д.;
- более длительное запоминание расположения в зале зрительных ориентиров;
- часто замедленная реакция на звуковые сигналы;
- более длительные объяснения, описания упражнений и т.д.

Методы физического развития и воспитания.

Традиционно различают три группы методов:

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений, к которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеofilмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов.

2. *К словесным методам* относятся:

- название упражнений;
- описания, объяснения;
- комментирование хода их выполнения;
- указания, распоряжения, вопросы к детям;
- команды;
- беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и др.

3. *К практическим методам* можно отнести:

- выполнение движений (совместное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение);
- повторение упражнений с изменениями и без;
- проведение занятия в игровой форме - в виде подвижных игр и игровых упражнений;
- проведение занятий в соревновательной форме.

В работе с детьми с нарушением речи словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребёнка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Известно, что временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речевым и двигательным. Благодаря такому сочетанию в дальнейшем легко удаётся оживить след зрительного образа движения путём оживления следа словесного обозначения (название упражнения вызывает отчетливое представление о нём). И, наоборот, при наблюдении за выполнением физических упражнений оживляется след словесного обозначения. Таким образом, словесные обозначения могут быть такими же раздражителями, как и физические упражнения.

2.4 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре в решении задач по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ОВЗ (с ТНР) с другими специалистами детского сада.

Взаимодействие с медицинским персоналом.

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, медицинская сестра заполняет листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от педагога-психолога, учителя-логопеда и родителей (законных представителей), через анкетирование, индивидуальные беседы. Врач разрабатывает рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими особенности в развитии, выделяет дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Проводится совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания. Организуется привлечение медицинского персонала к проведению образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей (законных представителей).

Взаимодействие с воспитателями групп компенсирующей направленности.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) инструктор по физической культуре проводит обследование уровня плавательной подготовленности детей. Чтобы занятия по обучению детей плаванию были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения подготавливаются и проводятся совместно с педагогами и учителями-логопедами, в соответствии с календарно-тематическим планированием групп.

Взаимодействие с музыкальным руководителем:

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя. Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре:

- С заведующим, зам. заведующего по УВР – создают условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу всех сотрудников, обеспечивают материально-техническую оснащенность образовательного процесса.

2.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Одним из важных принципов реализации программы по физической культуре является совместное с родителями (законными представителями) воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом инструктор по физической культуре, определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями (законными представителями) деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию позволяет вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей (законных представителей) и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей (законных представителей) в вопросах физического воспитания детей.

Родителей (законных представителей) знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (диагностическая карта), приглашают участвовать в совместных досугах, праздниках, днях здоровья. Для родителей (законных представителей) составляются рекомендации по организации здорового образа жизни в семье.

Спортивные мероприятия в детском саду с родителями (законными представителями) проводятся в рамках клуба «Мы вместе». Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей (законных представителей) благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает взрослых поощрять спортивные интересы ребенка.

Работа по взаимодействию инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Инструктор по физической культуре, активно вовлекает родителей (законных представителей) в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение рабочей программы по обучению плаванию.

Для реализации рабочей программы по обучению плаванию, в детском саду имеется бассейн, площадь зеркала воды составляет 21 кв. м (чаша 7 м в длину и 3 м в ширину). К бассейну примыкают две раздевалки, оборудованные душевыми кабинами.

| Вид помещения, функциональное использование | Оснащение |
|--|---|
| Бассейн - образовательная деятельность по обучению плаванию; - индивидуальная работа с детьми по обучению плаванию; - индивидуальная работа с детьми по танцам на воде; - консультативные мероприятия с педагогами и семьями; - сюжетно – ролевые игры - закаливающие процедуры - самостоятельная творческая деятельность - экологическое развитие - тематические досуги, спортивные праздники | - современное спортивное оборудование; - детские спасательные жилеты, - нарукавники; - спортивные атрибуты, - подборка методической литературы, - музыкальный центр, - подборка аудио, видеокассет и дисков, - картотеки игр и упражнений, |

Развивающая предметно-пространственная среда по обучению детей плаванию постоянно дополняется и изменяется в соответствии с задачами и возрастом обучающихся.

3.2 Комплекс условий для реализации рабочей программы по обучению плаванию.

| Вид помещений | Оснащение | Количество (штуки) | |
|------------------------|--|--------------------|--|
| Бассейн | Шест спасательный и для обучения плаванию, с крючком, алюминиевый, с пластиковым покрытием | 2 | |
| | Плавающие игровые фигуры-плотки в виде зверей (утка, медведь, рыба) | 10 | |
| | Плотик плавающий в форме «восьмерки» | 5 | |
| | Горка пластиковая свободностоящая | 1 | |
| | Жилет для обучения плаванию и спасанию на воде | 10 | |
| | Нарукавники для обучения плаванию с регулировкой | 20 | |
| | Доска для плавания | 20 | |
| | Фен напольный для сушки волос в комплекте с креслом | 3 | |
| | Дорожка разделительная | 1 | |
| | Игрушка с изменяемой плавучестью - звери | 4 | |
| | Набор «Слалом-арки» | 2 | |
| | Набор «Слалом-кольца» | 2 | |
| | Набор игрушек брызгалок | 1 | |
| | Набор игрушек прилипал | 2 | |
| | Набор тонущих подводных палочек | 2 | |
| | Нудлс, 160 см | 16 | |
| | Плотик-кресло индивидуальный | 7 | |
| | Плотик – островок | 2 | |
| | Оборудование, сделанное своими руками | | |
| | Бутылочки - брызгалки «Лилии» (большие и маленькие) | 10/12 | |
| | Маска лягушки | 10 | |
| | Эспандера из резинки и шариков | 10 | |
| | Разделительная дорожка, 3 м | 1 | |
| | Тонущие аквариумы из бутылочек | 12 | |
| | Цветочки из бутылочек для дыхания | 12 | |
| | Гантели подводный мир из бутылочек | 12 | |
| | Стаканчики с дырочками и шариками для преодоления водобоязни | 12 | |
| Черепашки для дыхания | 12 | | |
| Водоросли из бутылочек | 8 | | |

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники осваивают плавательные движения.

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию.
Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год.

| Возрастная группа | Количество занятий | | Количество часов | |
|-------------------|--------------------|-------|------------------|-------------|
| | в неделю | в год | в неделю | в месяц |
| Старшая | 1 | 32 | 25 мин. | 1ч. 40 мин. |
| Подготовительная | 1 | 32 | 30 мин. | 2ч. |

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. 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 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. Непрерывная образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 20 мин после еды. 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.

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

Большая роль в подготовке и проведении непрерывной образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями (законными представителями).

Воспитатель перед занятием 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. Перед и при проведении занятия по плаванию, осуществляется медицинский контроль за 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 старшей и подготовительной групп.

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) |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| Старшая | + 27... +28°C | +24... +28°C | 0,8 |
| Подготовительная к школе | + 27... +28°C | +24... +28°C | 0,8 |

Длительность образовательной деятельности в каждой возрастной группе.

| Возрастная группа | Количество подгрупп | Число детей в подгруппе | Длительность занятий, мин. | |
|-------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|----------------|
| | | | В одной подгруппе | во всей группе |
| 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 |

Обеспечение безопасности занятий 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) Образовательную деятельность 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 непрерывную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- 5) Допускать детей к занятию по плаванию только с разрешения врача.

- 6) Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- 7) Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- 8) Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- 9) Во время занятия 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 занятия по плаванию.
- 11) Не проводить занятие по плаванию раньше, чем через 20 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 безопасного поведения на занятиях по плаванию.

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

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением инструктора и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Комплекс условий для реализации рабочей программы.

Модель двигательной активности воспитанников ГБДОУ № 8.

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и развитие ребенка-дошкольника является двигательная активность (далее ДА). Благоприятное воздействие на организм может быть оказано только в том случае, если ее уровень находится в пределах оптимальных величин. Двигательный режим включает в себя разные виды занятий по физической культуре и самостоятельную деятельность, в которой четко прослеживаются локомоторные действия детей.

В связи с учетом особенностей ДА детей дошкольного возраста в ДОУ разработана рациональная модель двигательной активности.

При разработке модели ДА учитывали следующие факторы:

- удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;

- рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- двигательная активность должна соответствовать опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода;
- оптимизация ДА за счет дополнительных видов занятий двигательного характера с использованием нетрадиционных методик.

Режим двигательной активности воспитанников ГБДОУ № 8

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

3.3 Физкультурно-оздоровительная работа и закаливание.

| Формы организации | Старший дошкольный возраст (5-7 лет) |
|--|--------------------------------------|
| 1. 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада | |
| 1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением | 8-10 минут ежедневно |
| 1.2 Физкультминутки | ежедневно |

| | |
|--|--|
| 1.3 Игры и физические упражнения на прогулке | ежедневно 15-20 минут |
| 1.4 Закаливание: | |
| • воздушные ванны | Ежедневно после дневного сна |
| • обтирание | Ежедневно после дневного сна |
| • босохождение | Ежедневно после дневного сна |
| • ходьба по массажным дорожкам | Ежедневно после дневного сна |
| 1.5 Дыхательная гимнастика | Ежедневно после дневного сна |
| 2. Учебные физкультурные занятия | |
| 2.1 Совместные занятия в спортивном зале | 2 раза в неделю по 25-30 минут |
| 2.2 Подвижные игры на свежем воздухе | 1 раз в неделю 25-30 минут |
| 2.3 Занятия в бассейне | 1 раз в неделю 25-30 минут |
| 3. Активный отдых | |
| 3.1 Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |
| 3.2 Спортивные праздники | 2 раза в год |
| 3.3 Досуги и развлечения | 1 раз в месяц |
| 4. Совместная деятельность с семьей | |
| 4.1 Занятия в клубе «Мы вместе» | 1-2 раза в год |
| 4.2 Консультации для родителей (законных представителей) | Ежеквартально |

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание и развлечение на воде - одни из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется ее сильное закаливающее воздействие. Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температуры.

В бассейне проводятся следующие закаливающие мероприятия:

- Воздушное закаливание;
- Босохождение;
- Водные процедуры;
- Самомассаж;
- Растирание сухим полотенцем;
- Дыхательная гимнастика.

4. ЛИТЕРАТУРА

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

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: Детство-пресс, 2003.
2. Антонов Ю.Е., Кунзецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века. - М.: 2000.
3. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Здоровый образ жизни/ Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. – М.: Школьная пресса, 2007.
4. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М.: Аркти, 2005.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
6. Глебова С.В. Детский сад – семья: аспекты взаимодействия. - Воронеж ТЦ Учитель, 2006.
7. Егоров Б.Б., Верерникова О.Б., Яковлева А.В., Зайцева Т.Д., Панова Г.И., Пересадына Ю.Е. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. - М.: 2004 .
8. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. - СПб: Детство-пресс, 2005.
9. Каропова Т.Г. Образовательное пространство ДОУ. Формирование ЗОЖ у дошкольников. - Волгоград: Учитель, 2011.
10. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 5-6 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
11. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. - М.: Сфера, 2005.
12. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб: Литера, 2008.
13. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Пособие для мед. раб. и восп. - М.: Аркти, 2002.
14. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. - М.:2006.
15. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
16. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка/ пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: Издательство Аркти, 2000.
17. Маханева М.Д. Индивидуальный подход к ребенку в ДОУ. – М.: Творческий центр, 2006.
18. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб: Детство-пресс, 2012.
19. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок (система оздоровления дошкольников). – Воронеж, 2007.
20. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос 2001.
21. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. - М.: Издательство Скрипторий, 2003.
22. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001.
23. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. Растим детей здоровыми. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
24. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М.: Обруч, 2010.
25. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. Практическое пособие. - М.: Айрис Пресс, 2011.
26. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. - СПб: Детство-пресс, 2011 г.
27. Шелухина И.П. Мальчики и девочки. Дифференцированный подход к воспитанию детей старшего дошкольного возраста. – М.: Творческий центр «Сфера», 2008.
28. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. - М.: Тв. центр «Сфера», 2008.