

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребёнка – детский сад № 68
Красносельского района Санкт - Петербурга «Росток»

Принято решением
Педагогического Совета
Протокол № 1
от « 03 » сентября 2025

ПРИНЯТА с учетом
мнения родителей
Протокол № 1
от « 03 » сентября



Рабочая программа
инструктора по физической культуре

Янсон Лады Евгеньевны

на 2025-2026 учебный год .

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	11
1.6. Педагогическая диагностика.....	12

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности.....	16
2.2. Взаимодействие с семьей.....	28

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Организация образовательного процесса	29
3.2. Описание материально-технического обеспечения Программы.....	33
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	34

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ ЦРР – детского сада №68 Красносельского района Санкт-Петербурга «Росток» и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» в группах дошкольного возраста (2-7 лет).

Нормативной правовой основой для создания рабочей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г., №273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155)
- Профессиональный стандарт педагога. Педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 декабря 2013г. №544Н)
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 №30038)
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3049-13 (утверждены постановлением главного государственного санитарного врача РФ №26 от 15 мая 2013г)

Содержание Программы выстроено в соответствии с программой обучения детей дошкольного возраста плаванию в «Дельфиненок» (Янсон Л.Е.) в следующих возрастных группах:

- * ранняя (гр. № 4);
 - младшая (гр.№6);
- * средняя (гр. № 11);
- *старшая (гр. №3);

- * подготовительная (гр. № 2)

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год (1 сентября 2025– 31 мая 2026 года)

1.2. Цели и задачи программы

Цель:

Обучение плаванию детей дошкольного возраста .

Задачи:

- охранять и укреплять психическое и физическое здоровье детей;
- содействовать гармоничному и психофизическому развитию ребенка;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма.
- обогащать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявлять интересы и способности детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно оздоровительной работы;
- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям.
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в играх на воде;
- воспитывать в ребенке потребность в здоровом образе жизни - выработка привычки режима, потребность в физических упражнениях и играх; воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
- воспитывать нравственно- волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

1.3. Принципы формирования и подходы к формированию программы:

Систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические;

Доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

Наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;

Комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

Личностной ориентации – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

Сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

формы занятий:

- занятия тренировочного типа;
- сюжетно-игровое;
- игровые;
- контрольно-проверочное;
- в форме бесед (об истории плавания, безопасности на воде);
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения.

Словесные:

- объяснения,
- в форме образных выражений и сравнений,
- рассказ,
- беседы,
- команды,
- распоряжения и указания,
- 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.

Итогом реализации программы являются диагностика показателей двигательной подготовленности детей в образовательной области «Физическое развитие» (плавание) проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели мая.

1.4. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы.

Физкультурно-оздоровительные занятия плаванием являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного и психофизического развития.

Рабочая программа адаптирована к условиям ГБДОУ №68, рассчитана на 5 лет обучения.

Рабочая программа разработана для воспитанников 5 общеобразовательных групп:

- группа раннего возраста № 4 (от 2 до 3 лет);
- младшая № 6 (от 3 до 4 лет);
- средняя № 11 (от 4 до 5 лет);
- старшая № 3 (от 5 до 6 лет);
- подготовительная № 2 (от 6 до 7 лет);

Учебный материал распределяется на теоретические и практические занятия.

Теоретические - 3 часа в год.

Практические - 33 часа в год.

Занятия проводятся по подгруппам (до 6 человек), продолжительностью 25-30 минут.

Структура занятий традиционная и состоит из: вводной, основной, заключительной частей.

Занятия проводятся с сентября по май месяц.

Количество занятий: в неделю – 1 раз; в месяц – 4; в учебный год – 36.

Особенности психофизического развития детей.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой

деятельности. В развитии мышц выделяются несколько “узловых” периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников. На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия перцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. 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.

Характеристика групп:

Группа № 4 ранняя – 15 воспитанников в возрасте 2-3 лет.

- мальчиков - 8 человек;
- девочек –7человек.

Группа № 6 младшая–17 воспитанников в возрасте 3-4лет.

- мальчиков – 8 человек;
- девочек – 9 человек.

Группа № 11 средняя – 22 воспитанника в возрасте 4-5 лет.

- мальчиков –14человек;
- девочек –8 человек.

Группа № 3 (старшая) – 20 воспитанников в возрасте 5-6 лет.

- мальчиков – 9 человек;
- девочек – 11 человек.

Группа № 2 (подготовительная) – 22 воспитанников в возрасте 6-7 лет.

- мальчиков – 13 человек;
- девочек - 9 человек.

Данные заполняются после 15 сентября.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

Младшая группа. 2-3 года.

- дети с удовольствием и интересом посещают бассейн;
- дети свободно ориентируются в пространстве помещений бассейна;
- дети умеют самостоятельно залезать и слезать с лестницы высотой 1,5 метра, правильно держась за поручни;
- дети не боятся сидеть под включенным феном;
- дети выполняют разминку в зале.

Средняя группа. 4-5 лет.

- ребенок умеет погружать лицо в воду, открывать глаза в воде;
- ребенок пытается подныривать;
 - ребенок делает попытку доставать предметы со дна;
 - ребенок пытается выполнять вдох над водой и выдох в воду у неподвижной опоры;

- ребенок пытается выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»;
- ребенок выполняет серию прыжков с продвижением вперед;
- ребенок выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бедер;
- ребенок умеет скользить на груди.

Старшая группа. 5-6 лет.

- ребенок погружает лицо и голову в воду, открывает глаза в воде;
- ребенок передвигается в воде;
- ребенок умеет доставать предметы со дна бассейна;
- ребенок выполняет вдох над водой и выдох в воду у неподвижной опоры;
- ребенок выполняет упражнение на дыхание «Ветерок»;
- ребенок выполняет серию прыжков с продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед;
- ребенок выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;
- ребенок умеет скользить на груди.

Подготовительная группа. 6-7 лет.

- ребенок проплывает весь бассейн плаванием кролем на груди и на спине.

1.6. Способы определения результативности:

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, где фиксируются результаты обследования.

Проводится – два раза в год в сентябре и мае месяце.

Контрольное тестирование-младший возраст.

Навык плавания	Контрольное упражнение
Не бояться брызг.	Упражнение «Машина едет».
Нырание.	Погружение лица в воду. Погружение головы в воду.

Передвижения в воде.	Ходьба вперед и назад в воде глубиной до бедер (до груди) с помощью рук. Упражнение «Крокодилчик». Игра «Догони меня».
Выдох в воду.	Вдох над водой и выдох в воду.
Лежание.	Лежать на воде, вытянувшись в положении на груди. Скользить по поверхности воды.

Уровни освоения:

Высокий – ребенок выполняет выдох в воду, опустив полностью лицо. Не боится попадания воды на лицо.

Средний - отворачивается от брызг. Частично выполняет упражнения.

Низкий - испытывает страх воды, боится брызг.

Контрольное тестирование - средний возраст.

Навык плавания	Контрольное упражнение
Не бояться брызг.	Упражнение «Машина едет».
Нырание. Продвижения в воде.	Погружение лица в воду. Погружение головы в воду. Упражнение в парах. Бег парами.
Выдох в воду.	Упражнения на дыхание. Вдох и выдох у неподвижной опоры.
Прыжки в воду.	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
Лежание.	Лежание на воде на груди.

Уровни освоения:

Высокий – ребенок полностью погружает лицо в воду. Выполняет выдох.

Средний - ребенок частично опускает лицо в воду. Слабый толчок ногами при прыжках.

Низкий - боится опускать лицо в воду, отворачивается от брызг. Не может прыгать.

Контрольное тестирование - старший возраст.

Навык плавания	Контрольное упражнение
Скольжение на груди	Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.
Плавание с палкой при помощи движений ног способом кроль на груди	Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.
Плавание произвольным способом	Проплыть 8 м (туда и обратно) любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Уровень освоения:

Высокий – 4 м ;

Средний – 3м;

Низкий – 2 м;

Контрольное тестирование - подготовительный возраст.

Навык плавания	Контрольное упражнение

Упражнение «Торпеда» на груди или на спине	Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох). Или на спине, руки вытянуты за головой.
Плавание кролем на груди в полной координации	Проплыть на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.
Плавание кролем на спине в полной координации	Проплыть на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровень освоения:

Высокий – ребенок проплыл 4 м;

Средний – 3м;

Низкий – 2 м;

2. Содержательный раздел.

Содержание образовательной работы в ранней группе № 5,4

Задачи	Содержание	Развивающая предметно-пространственная среда	Взаимодействие с родителями	Взаимодействие со специалистами
В течение всего учебного года. 1.Познакомить детей с видом спорта- плаванием. 2. Познакомить детей с помещением бассейна.	Беседа Беседа	Картинки, поход в помещение бассейна Посещение раздевалки бассейна	Общее и групповое собрание. Консультации с родителями.	Консультации, присутствие на занятиях в группе.

<p>3. Познакомить детей с правилами поведения на занятиях в воде.</p> <p>4. Развивать дыхательные возможности детей на суше.</p> <p>5. Учить движениям ног как при плавании кролем на груди.</p> <p>6. Учить простейшим движениям руками как при плавании брассом.</p> <p>7. Посещать занятия в бассейне в средней группе.</p> <p>8. Учить залезать и слезать с лестницы бассейна (высота 1,5 м), правильно держась за поручни.</p> <p>9. Знакомить детей с феном, где сушат волосы.</p> <p>10. Создать психологически комфортную среду в помещении бассейна.</p>	<p>Беседа, рассказ</p> <p>«Ветерок», »Дуем на чай»</p> <p>«Моторчик»</p> <p>«Разгребаем волны»</p> <p>Показ занятия</p> <p>«Посмотри на водичку»</p> <p>«Дует теплый ветерок»</p> <p>«Где живет черепаха», »Жили у бабуси...»</p>	<p>Картинки, плакаты</p> <p>В раздевалке бассейна, сидя на скамейках</p> <p>В раздевалке бассейна, сидя на скамейках</p> <p>В раздевалке бассейна, сидя на скамейках</p> <p>Наглядный показ занятия</p> <p>Помещение чаши бассейна</p> <p>Раздевалка, профессиональный фен</p> <p>Раздевалка бассейна</p>	<p>Беседы.</p> <p>Консультации с родителями.</p> <p>Консультации с родителями.</p> <p>Консультации с врачом ДОУ.</p> <p>Консультации индивидуальные и групповые.</p>	<p>Посещение занятий по ЛФК.</p> <p>Посещение занятий в группе. Беседа с воспитателями группы.</p> <p>Посещение занятий по ЛФК.</p> <p>Посещение прогулок.</p> <p>Посещение музыкальных занятий.</p>
---	---	---	--	--

Содержание образовательной работы в младшей группе 7 и 12

<p>Сентябрь. 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с помещением бассейна и правилами поведения в нём.</p>	Беседа	Показ картинок	Консультации.	Рассказ о видах спорта, плавании на занятиях в группе.
2. Посещать занятия по плаванию в старшей группе.	Показ занятия	Наглядный показ занятия	Консультации.	Посещение занятий по физкультуре.
3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	Беседа, игра «Крутим колесо»	Надутые нарукавники, игрушки, картинки	Консультации групповые и индивидуальные.	Посещение утренней гимнастики в группе.
<p>Октябрь. 1. Обучать передвижениям в воде.</p> <p>Ноябрь. 1. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 2. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому.</p> <p>Декабрь. 1. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.</p> <p>Январь.</p>	<p>Игра</p> <p>«Рассмотри игрушку»</p> <p>«Догони меня»</p> <p>«Догони меня»</p>	<p>Игрушки Объяснения</p> <p>Надутые нарукавники</p>	<p>Консультации.</p> <p>Консультации индивидуальные.</p> <p>Консультации индивидуальные.</p> <p>Консультации индивидуальные.</p>	<p>Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания на занятиях физкультурой.</p> <p>Обучение перестроениям на занятиях</p>

<p>1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 2. Обучать движению ног при плавании кролем на груди. 3. Обучать вдоху и выдоху в воду.</p> <p>Февраль. 1. Обучать вдоху и выдоху в воду. 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. Обучать движению ног при плавании кролем на груди.</p> <p>Март. 1. Закреплять навык движения ног при плавании кролем на груди.</p> <p>Апрель. 1. Закреплять навык движения ног при плавании кролем на груди. 2. Обучать всплыванию и лежанию на воде .</p> <p>Май. 1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде. 2. Контроль приобретённых навыков.</p>	<p>«Водичка, водичка, умой мое личико...»</p> <p>«Лодочка»</p> <p>«Моторчик»</p> <p>«У кого больше пузырей?» «У кого больше пузырей?», »Чей пузырек самый большой?» «Моторчик» «Чей моторчик самый сильный?»</p> <p>«Лодочка»</p> <p>«Лодочка» Диагностика</p>	<p>Надутые нарукавники, игрушки</p> <p>Игрушки, мячи</p> <p>Палки</p> <p>Игрушки</p> <p>Игрушки, нарукавники</p>	<p>Консультации индивидуальные.</p> <p>Консультации индивидуальные.</p> <p>Консультации индивидуальные.</p>	<p>физкультурой.</p> <p>Обучение горизонтальному положению тела на занятиях ЛФК и физкультурой.</p> <p>На групповых занятиях дуть на водичку в ладошку.</p> <p>Закрепление навыка горизонтального положения на занятиях ЛФК и физкультурой.</p>
---	---	--	---	---

Содержание образовательной программы в средней группе № 6 и 11

<p>Сентябрь. 1.Рассказать детям о технике безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. 2. Посещать занятия в бассейне с участием подготовительной группы.</p> <p>Октябрь. 1.Повторять движения при работе ног при плавании кролем на груди. 2.Повторять всплытие и лежание на воде.</p> <p>Ноябрь. 1.Совершенствовать всплытие и лежание на воде. 2.Совершенствовать работу ног при плавании кролем на груди</p> <p>Декабрь. 1. Совершенствовать движение ног при плавании кролем на груди.</p>	<p>Показ наглядных изображений</p> <p>Показ занятия</p> <p>«Моторчик»</p> <p>«Лодочка»,»Звезда», «Поплавок»</p> <p>«Лодочка», »Поплавок»</p> <p>15</p>	<p>Плакаты</p> <p>Палки</p> <p>Поручень</p> <p>Поручень, палки</p> <p>Поручень, палки</p>	<p>Общее родительские собрания, консультации индивидуальные</p> <p>Индивидуальные консультации</p>	<p>Посещения групповых занятий</p> <p>Посещение занятий по ЛФК и физкультуре</p> <p>Посещение занятий физкультурой на улице</p>
--	--	---	--	---

<p>2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде 3. Совершенствовать скольжение на груди</p> <p>Январь.</p> <p>1. Совершенствовать движение ног при плавании кролем 2. Совершенствовать скольжение на груди 3. Обучать движению ног при плавании на спине</p> <p>Февраль.</p> <p>1. Совершенствовать движение ног при плавании кролем 2. Совершенствовать скольжение на груди 3. Обучать движению ног при плавании на спине</p>	<p>«Лодочка»,»Моторчик» «Звезда», «Поплавок»</p> <p>«Кто быстрее»</p> <p>«Лодочка плывет»</p> <p>Эстафеты</p> <p>Игры</p>	<p>Поручень, палки</p> <p>Палки, доски</p> <p>Палки, доски</p> <p>Игрушки</p> <p>Мячи</p>	<p>Консультации с родителями</p> <p>Консультации со специалистами сада</p>	<p>Посещение групповых занятий</p>
--	---	---	--	--

<p>Март 1. Совершенствовать движение ног при плавании кролем 2. Совершенствовать скольжение на груди 3. Обучать скольжению на спине.</p> <p>Апрель. 1. Совершенствовать движения ног при плавании кролем 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.</p> <p>Май. 1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 3. Контроль приобретённых навыков</p>	<p>«Моторчик»</p> <p>«Буксир»</p> <p>«Чья команда быстрее?» Показ по отдельности «Кто дольше пролежит на воде?» Упражнения на задержку дыхания. «Чей носочик самый красивый?» Показ. Показ по отдельности</p>	<p>Палки</p> <p>Мячи</p> <p>Палки, игрушки</p> <p>Палки, доски</p>	<p>Консультации индивидуальные</p> <p>Консультации с родителями</p>	<p>Участие в физкультурных досугах</p> <p>Посещение спортивных праздников</p>
--	---	--	---	---

Содержание образовательной работы в старшей группе № 2,8.

1. Рассказать детям о пользе	Показ картинок		Консультации	
------------------------------	----------------	--	--------------	--

<p>плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.</p> <p>2. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.</p> <p>3. Посещать занятия по плаванию в старшей группе.</p> <p>Октябрь.</p> <p>1. Обучать передвижениям в воде.</p> <p>2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.</p> <p>3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.</p> <p>Ноябрь.</p> <p>1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.</p> <p>2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.</p> <p>3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.</p> <p>4. Обучать всплыванию и лежанию на воде .</p> <p>Декабрь.</p> <p>1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.</p> <p>2. Обучать движению ног при плавании кролем на груди.</p> <p>3. Обучать всплыванию и лежанию на воде .</p>	<p>«Водичка, водичка, умой мое личико»</p> <p>«Найди игрушку»</p> <p>Объяснения, показ</p> <p>«Колесо», »Раз, два, три, пузыри!»</p> <p>«Веселые лягушата»</p>	<p>Палки</p> <p>Палки</p> <p>Нарукавники</p> <p>Нарукавники</p> <p>Игрушки</p>	<p>индивидуальные, физкультурные досуги</p> <p>Консультации индивидуальные</p> <p>Консультации</p>	<p>Посещение занятий физкультурой</p> <p>Посещение групповых занятий</p> <p>Посещение занятий по физкультуре.</p> <p>Посещение прогулки</p>
--	--	--	--	---

<p>Январь. 1. Закреплять навык передвижения по дну бассейна от одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать движению ног при плавании кролем на груди.</p> <p>Февраль. 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде . 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.</p> <p>Март. 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде 2. Обучать движению ног при плавании кролем на груди.</p> <p>Апрель. 1. Обучать движению ног при плавании кролем на груди. 2. Закреплять навык всплывания и лежания на воде.</p> <p>Май. 1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде. 2. Закреплять навык работы ног при плавании кролем на груди. 3. Контроль приобретённых навыков</p>	<p>«Пружинка», »Мячик», »Уточки моют носики»</p> <p>«Водолазы»;</p> <p>«Торпеда»;</p> <p>«Качалки»; «Караси и щука»; «Охотники и утки»;</p> <p>«Море волнуется»;</p> <p>«Невод»</p> <p>«Мы идем в поход»</p> <p>«Моторчик»</p> <p>Показ всеми детьми по очереди</p> <p>«Охотники и утки»</p> <p>«Насос», »Качели»</p> <p>«Флотилия»</p> <p>«Чья команда быстрее?»</p>	<p>Мячи</p> <p>Надутые нарукавники, игрушки</p>	<p>индивидуальные</p> <p>Консультации со специалистами сада</p> <p>Консультации индивидуальные</p>	<p>Посещение групповых занятий</p> <p>Посещение занятий по ЛФК</p>
---	--	---	---	--

	<p>Показ по отдельности «Кто дольше пролежит на воде?» Упражнения на заде</p> <p>«Чей носочик самый красивый?» Показ. Показ по отдельности Диагностика</p>	<p>Игрушки, мячи</p> <p>Нарукавники, палки</p> <p>Игрушки</p> <p>Палки</p> <p>Игрушки, нарукавники</p>	<p>консультации индивидуальные</p> <p>Консультации индивидуальные</p> <p>Консультации индивидуальные</p> <p>Консультации индивидуальные</p>	<p>Посещение групповых занятий</p> <p>Посещение досугов в группе</p>
Содержание образовательной работы в подготовительной группе № 3				
<p>Сентябрь 1. Рассказать детям о технике безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. 2. Посещать занятия в бассейне с участием подготовительной</p>	<p>Показ наглядных изображений</p>	<p>Плакаты</p>	<p>Групповые собрания</p>	<p>Рассказ о видах спорта, плавании на занятиях в группе.</p>

<p>группы.</p> <p>Октябрь. 1.Повторять движения при работе ног при плавании кролем на груди. 2.Повторять навык всплывания и лежания на воде.</p> <p>Ноябрь. 1.Совершенствовать всплывание и лежание на воде. 2.Совершенствовать работу ног при плавании кролем на груди</p> <p>Декабрь. 1. Совершенствовать движение ног при плавании кролем на груди. 2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.</p> <p>Январь. 1. Совершенствовать движение ног при плавании кролем 2. Совершенствовать выдох в воду. 3. Обучать движению ног при плавании на спине</p> <p>Февраль. 1. Совершенствовать движение ног при плавании кролем 2. Совершенствовать скольжение на груди 3. Обучать движению ног при плавании на спине</p>	<p>Показ занятия</p> <p>«Моторчик»</p> <p>«Лодочка», »Звезда», «Поплавок»</p> <p>«Лодочка», »Поплавок»</p> <p>«Моторчик»</p> <p>«Моторчик»</p> <p>«Пузыри»</p>	<p>Палки</p> <p>Поручень</p> <p>Поручень, палки</p> <p>Поручень, палки</p> <p>Палки</p>	<p>Индивидуальные консультации</p> <p>Групповые собрания</p>	<p>Посещение занятий по физической культуре</p> <p>Посещение занятий по футболу</p> <p>Посещение занятий по ЛФК</p> <p>Посещение групповых занятий</p>
--	--	---	--	--

	<p>«Мотор на спине»</p> <p>«Буксир»</p> <p>«Теплоходы»</p>	<p>Мячи</p> <p>Палки, игрушки, доски</p>	<p>Индивидуальные консультации</p>	
<p>Март</p> <p>1. Совершенствовать движение ног при плавании кролем</p> <p>2. Совершенствовать скольжение на груди</p> <p>3. Обучать скольжению на спине.</p> <p>Апрель.</p> <p>1. Совершенствовать движения ног при плавании кролем</p> <p>2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.</p> <p>3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.</p> <p>Май.</p> <p>1. Совершенствовать скольжение на груди и спине.</p> <p>2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.</p> <p>3. Контроль приобретённых навыков</p>	<p>«Моторчик»</p> <p>«Буксир»</p> <p>««Чья команда быстрее?»</p> <p>Показ по отдельности</p> <p>«Кто дольше пролежит на воде?»</p> <p>Упражнения на задержке дыхания, «Чей носочик самый красивый?»</p> <p>Показ.</p>	<p>Палки</p> <p>Мячи</p> <p>Палки, игрушки</p> <p>Палки, доски</p>	<p>Консультации индивидуальные</p> <p>Консультации со специалистами сада</p> <p>Консультации с родителями</p> <p>Консультации со специалистами</p>	<p>Посещение утренней гимнастики в группе.</p> <p>Посещение занятий физической культурой на улице</p> <p>Посещение групповых собраний</p>

	Показ по отдельности Диагностика		сада Итоговые консультации с родителями «Открытые» уроки в бассейне	
--	-------------------------------------	--	--	--

2.2. Взаимодействие с семьей

№	Форма взаимодействия	Срок	Участник
1	.Общее родительское собрание.	Сентябрь	Заведующая ДОУ Титова С.Д.
2	Участие в родительском собрании в каждой группе.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре (бассейн).
3	Оформление наглядной агитации о пользе плавания в каждой группе.	Сентябрь- октябрь.	Инструктор по физической культуре (бассейн).
4	Индивидуальные консультации с родителями детей, посещающих бассейн.	По мере необходимости. В течение года.	Инструктор по физической культуре (бассейн).
5	.Консультации с родителями в каждой группе.	Сентябрь-май.	Инструктор по физической культуре (бассейн).
6	Присутствие на занятиях физической культурой.	В течение года.	Инструктор по физической культуре (бассейн).
7	Взаимодействие с воспитателями каждой группы.	В течение года.	Инструктор по физической культуре (бассейн).
8	Участие родительского комитета в работе ДОУ.	В течение года	Заведующая ДОУ Титова С.Д. Старший воспитатель .

9	Консультативная помощь для родителей	четверг- пятница, в течение года.	Инструктор по физической культуре (бассейн).
10	Проведение открытых занятий для родителей в бассейне.	Май	Инструктор по физической культуре (бассейн).

3.Организационный раздел

3.1.Организация образовательной деятельности

Организация образовательной деятельности осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

Количество человек в подгруппе - 6-7.

Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Сетка занятий в бассейне.

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год.

Возрастная группа	Количество занятий	
	В неделю	В год

Младшая	1	36
Ранняя	1	36
Средняя	1	36
Старшая	1	36
Подготовительная	1	36

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.

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 7 человек;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся **должны знать:**

- правила поведения в бассейне.
- технику безопасности;

- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;
- 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 подавать ложные крики о помощи;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять диагностические задания не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

Организация санитарно – гигиенических условий.

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.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при ежедневном спуске воды из чаши бассейна;

- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией и врачом бассейна.

3.2. Описание материально-технического и методического обеспечения Программы:

Методическое обеспечение

Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.

М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.. А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г.

Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва:Просвещение, 1991г.

«Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» -. 2008г.

Петрова Н.Л., Баранов В.А Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.

Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989

Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт,1990

Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998

И.Л. Ганчар Плавание – теория и методика преподавания,1998 г.

Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г.;

Л.П. Макаренко «Учите плавать малыш», М.,ФиС ,1985г.

Материально-техническое обеспечение

- Чаша бассейна (4x1,60м)
- Душ
- Туалет
- Раздевалка
- Комната тренера
- Зона отдыха
- Физкультурный зал
- Оборудование помещения бассейна:
- Корзины для хранения игрушек, мячей-8 шт.
- Стеллаж большой, длиной 2 метра-1 шт.
- Корзина большая для хранения палок-1 шт.
- Фены для сушки волос

3.3. Особенности предметно-пространственной развивающей среды.

Содержание предметно – пространственной среды бассейна **безопасно**, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Мебель закреплена и не создает препятствий для передвижения. Освещение соответствует нормам СанПиН 2.4.1.3049-13. Игрушки, оборудование имеют соответствующие сертификаты. Для обеспечения безопасного пребывания детей младшего и среднего возраста на воде используются надувные нарукавники

Психологический комфорт обеспечивает цветовая гамма – кафельные стенки в бассейне белые, со вставками оранжевого, красного и салатного цветов. На полу лежат съемные противоскользящие коврики. Цвет ковриков - голубой. Стены зоны отдыха – нежно-розовые. Цвет раздевалки – розовый. Сама раздевалка оборудована тремя деревянными скамейками и двумя стульями для того, чтобы дети могли складывать свою одежду. Стены оформлены композициями на темы русских народных сказок. На полу лежат съемные противоскользящие коврики. Цвет ковриков – желтый. Использование музыки и наличие разноцветных игрушек, флажков, мячиков способствует положительному эмоциональному состоянию детей.

Ощущение домашней обстановки достигается наличием мягкой мебели – диванов, мягких скамеек, комнатных растений на подоконниках в зоне отдыха. Позитивные ассоциации обеспечивают: стенд о пользе занятий плаванием с фотографиями участников соревнований, фрагментов заплывов. Психологическому комфорту детей способствует и большая деревянная черепаха, используемая для игр детей. Для безопасного пребывания детей в помещении бассейна используются «Правила поведения в бассейне», обозначенные картинками-символами. Дети рассматривают их и напоминают друг другу, что нельзя и что разрешается делать во время пребывания в воде.

Пространство помещения бассейна **трансформируется:**

- в зависимости от образовательной ситуации и возраста детей: на занятии используются плавательные доски или игрушки, палки или калабашки. Наличие игрушек разных цветов и размеров, позволяет трансформировать пространство бассейна для того, чтобы обозначить место для сюжетно-ролевой игры, а также предупредить возникновение конфликтных ситуаций среди детей в процессе игровой деятельности.

- от меняющихся интересов и возможностей детей: пространство чаши бассейна и бортов освобождается от предметов, используемых при обучении плаванию, и дети спокойно могут купаться в воде или наоборот- детям предлагаются привлекающие их внимание игрушки или предметы для повышения интереса и желания плавать

- в зале для разминки используются различные мячи: мячи-фитболы, маленькие разноцветные мячики или модули-трансформеры.

В бассейне создана возможность для свободного перемещения детей из одного помещения (чаша) в другое (раздевалка), затем в зону отдыха.

Игры, пособия в бассейне **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности. Например, маленькие разноцветные мячики используются в «сухом бассейне» в зале в качестве массажного тренажера, проведения разминочной гимнастики с предметами и в бассейне для упражнения на дыхание; резиновые игрушки используются в зале для разминки, в бассейне для игр в воде; в зале палки «Noobles» используются в разминках, в бассейне нашли широкое применение для обучения плаванию и в играх.

Игровой материал периодически меняется, появляются новые предметы, стимулирующие игровую, двигательную, познавательную

и исследовательскую активность детей. Таким образом - развивающая среда бассейна является **вариативной**.

Развивающая предметно-пространственная среда помещений бассейна насыщена и способствует реализации **образовательной области «Физическое развитие»**

- Палки «Noodles», разрезанные на две части, используются как поддерживающее на воде средство, а также при выполнении большого количества упражнений - 8 шт. Цвет - желтый, розовый, зеленый, синий.
- Доски плавательные для обучения техники плавания движений ног- 8 шт. Цвет – синий (с одной стороны), желтый (с другой стороны).
- Калабашки для плавания, используют при обучении плаванию-- 8 шт. Цвет – синий с желтыми и белыми полосками.
- Шайбы хоккейные для выполнения упражнений на ныряние -6 шт. Цвет - черный.
- Игрушки резиновые-16 шт.
- Кораблики разноцветные- 10 шт.
- Мячи малые, разных цветов-100 шт
- Мячи – фитболы разных цветов- 15 шт.
- Гимнастические мячи
- Массажные и ребристые дорожки.
- Обручи большие и малые-4 шт.
- Флажки разноцветные-8 шт.
- Коврики для индивидуальных упражнений.
- Модули –трансформеры, лабиринты, горки, батут (ООО «Альма»).
- Мягкий конструктор «Лего»

Дидактические материалы:

- Альбомы «Водные виды спорта», «Олимпийское движение», «Наши чемпионы»
- Дидактические игры и викторины на тему спорта.
- Мультимедийные презентации «Водные виды спорта», «Олимпийское движение»,
- Алгоритмы «Правила поведения на воде», «Техника безопасности на воде»
- Стенд « Плавание для всех»
- Стенд « Наши чемпионы»

Интеграция с другими образовательными областями:

-социально - коммуникативное развитие:

Разнообразные резиновые и пластмассовые игрушки для организации совместных игр детей, Алгоритмы «Правила поведения на воде», «Техника безопасности на воде», Модули –трансформеры, лабиринты, горки, (ООО «Альма»). Мягкий конструктор «Лего». Игрушки – герои мультфильмов и сказок.

- познавательное развитие:

Игрушки – животные домашние и дикие, животные жарких и северных стран, обитатели морей и океанов. Игрушки – герои мультфильмов и сказок.

Альбомы «Водные виды спорта», «Олимпийское движение», «Наши чемпионы»

Дидактические игры и викторины на тему спорта.

Мультимедийные презентации «Водные виды спорта», «Олимпийское движение».

- художественно - эстетическое развитие:

Эстетика оформления помещения (цвет стен, материалов, игрушек, мягкая мебель)

Музыкальные аудио-записи, звуки природы.

Оформление стен зоны отдыха картинами на тему сказок.

- речевое развитие:

Игрушки – герои мультфильмов и сказок.

Игрушки – животные домашние и дикие, животные жарких и северных стран, обитатели морей и океанов

Альбомы «Водные виды спорта», «Олимпийское движение», «Наши чемпионы»

Дидактические игры и викторины на тему спорта.

Картины на тему сказок в интерьере.

Организация предметно-развивающей среды в бассейне построена в соответствии с **возрастными** и **гендерными** особенностями воспитанников: девочки могут играть с резиновыми куколками, русалочками; для мальчиков предусмотрены пластиковые машинки, роботы. Для детей младшего возраста используются резиновые игрушки, мячики, а для старшего – палки, доски, калабашки. Для детей младшего возраста используются резиновые игрушки -домашние и дикие животные наших лесов, сказочные герои, а для детей старшего возраста – животные жарких и северных стран

Все игры и пособия в бассейне **доступны** всем детям, так как хранятся в открытых корзинах, которые располагаются на стеллаже в местах легкой доступности для детей в соответствии с ростом ребенка.