

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 62  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2021

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий ГБДОУ детским садом № 62  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Т.В.Лукина  
Приказ от 31.08.2021 № 60-О

**Рабочая программа по обучению плаванию  
на 2021-2022 учебный год  
Инструктора- методиста Ивановой В.В.**

**Группа общеразвивающей направленности  
для детей младшего(3-4 года) возраста  
группа № 6**

**Срок реализации 1 год.**

Санкт - Петербург

2021

## Содержание рабочей программы

<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>2</b>
1.1	<i>Пояснительная записка</i>	2
	Цели и задач реализации Программы	3
	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
	Срок реализации программы	4
	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей	4
1.2	<i>Планируемые результаты освоения Программы</i>	5
1.3	<i>Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе</i>	6
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>7</b>
<b>2.1</b>	<i>Образовательная деятельность в соответствии с направлением физическое развитие ребенка</i>	7
2.1.1	<i>Содержание психолого-педагогической работы</i>	7
2.1.2	<i>Тематическая программа развития ОД</i>	8
2.1.3.	<i>Комплексно- тематическое планирование</i>	9
2.1.4	<i>Интергация ОО</i>	10
2.1.5	<i>Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы</i>	11
2.1.6	<i>Структура организации образовательного процесса</i>	11
2.1.7	<i>Реализуемые образовательные технологии</i>	12
2.2	<i>Взаимодействие взрослых с детьми</i>	12
2.3	<i>Взаимодействие инструктора- методиста с педагогами, родителями, мед.работником</i>	14
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>17</b>
3.1	<i>Организация предметно- развивающей среды</i>	17
3.2	<i>Психолого- педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка</i>	17
3.3	<i>Материально- техническое обеспечение</i>	18
3.4	<i>Планирование образовательной деятельности по физической культуре (плаванию)</i>	18
3.5	<i>Режим двигательной активности детей (модель двигательного режима)</i>	22
3.6	<i>Структура реализации образовательной деятельности</i>	23
3.7	<i>Обеспечение безопасности НОД по плаванию</i>	24
3.8	<i>Система физкультурно-оздоровительной работы</i>	25
3.9	<i>Учебно- календарный график НОД в бассейне на 2021/2022 уч.год</i>	26
3.10	<i>Перечень литературных источников</i>	27
	<i>Приложения</i>	

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Реформирование системы дошкольного образования в связи с выходом в свет федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и к условиям ее реализации (далее – ФГОС ДО) заставляет пересматривать устоявшиеся в теории и практике целевые установки, содержание, методы и формы работы с детьми. Так, в педагогических исследованиях заметно акцентируется необходимость применения гибких моделей и технологий образовательного процесса, предполагающих активизацию самостоятельных действий детей и их творческих проявлений, гуманный, диалогичный стиль общения педагога и ребенка, привлекательные для детей формы организации деятельности.

Современное дошкольное образование направлено на целостное развитие личности ребенка, полноценное и активное проживание им очень важного периода жизни – детства. Тем не менее существует проблема, решение которой значимо для будущего нашей страны, – это воспитание подрастающего поколения с высоким уровнем телесно-двигательных, духовных и интеллектуальных способностей, с достаточным для полноценной жизнедеятельности уровнем здоровья и физического развития.

Педагоги ДОУ создают условия для возможностей принятия ребенком базовых ценностей здоровья и физической культуры, ведь именно в процессе взаимодействия ребенок приобщается к системе общечеловеческих ценностей, таких как жизнь, доброта, любовь. Одно из важных мест в системе общечеловеческих ценностей занимает здоровье – как духовное, так и физическое.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Сущность общеразвивающей работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности.

Существенный вклад в достижение данной цели вносит физическое развитие детей. Средства физической культуры требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

Формирование физической культуры детей осуществляется в разных видах детской деятельности, но прежде всего – в двигательной. В период пребывания в дошкольном учреждении, ребенок овладевает двигательной деятельностью, которая укрепляет здоровье, формирует и развивает внутренний мир ребенка, его мысли, чувства, эмоции, поведение.

Структура двигательной деятельности специфична, ее основными компонентами считаются движения и физические упражнения. В стандарте дошкольного образования компоненты двигательной деятельности представлены различными спортивными упражнениями, перечень которых довольно широк и включает в себя элементы таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и другие. Особое место в этом ряду занимает плавание.

Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях ДОУ являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с ее физическими, термическими, химическими и механическими свойствами на организм ребенка.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию. Свойства воды оказывают на здоровье ребенка термическое (закаливающее), гигиеническое, механическое и физическое воздействие. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде,

научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

Плавание благотворно влияет на весь организм в целом. Развивает мышечную систему ребенка. Органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению пловца, близкому к горизонтальному. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывают благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы. При плавании ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. Опорно-двигательный аппарат находится в стадии формирования и плавание является эффективным укреплением скелета. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить, например, такое распространенное заболевание как плоскостопие. В результате систематической организованной образовательной деятельности плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность нервной системы ребенка, отчего он становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Данная рабочая программа составлена на основании:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
  2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
  3. Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
  4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования;
  5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
  6. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
  7. Устав ГБДОУ детского сада № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

### **Цели и задачи реализации Программы**

**Цель:** реализация содержания основной общеобразовательной программы образования для дошкольников в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям плаванием, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация);
- развитие плавательных навыков (лежание на воде, погружения, передвижения);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями в воде);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений, как на суше, так и на воде.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Принципы и подходы к реализации рабочей программы:**

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников.

### **Общепедагогические принципы:**

- соответствует *принципу развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает *принципы научной обоснованности и практической применимости* (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает *единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом *принципа интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на *комплексно-тематическом принципе* построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.
- связь физической культуры с жизнью;
- *Принцип систематичности и последовательности;*
- *Принцип наглядности и доступности*
- *Принцип индивидуализации;*
- *Принцип оздоровительной направленности.*

**Сроки реализации программы:** 01 сентября 2021 — 31 мая 2022 года.

## **Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей развития движений у детей дошкольного возраста.**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет):** младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

На четвертом году жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словестного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению инструктора, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за инструктором, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу четвертого года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений.

### **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

У дошкольника, при успешном освоении образовательной области «Физическое развитие: плавание» развиты плавательные умения, необходимые для успешного осуществления двигательной деятельности детей при нахождении в воде.

#### **К четырёхлетнему возрасту:**

- Ребенок адаптируется к водному пространству;
- Знакомится с доступными ему пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.
- Умеет, не боясь входить в воду и выходить из нее;
- свободно передвигаться в водном пространстве;
- Умеет задерживать дыхание после вдоха, выполнять погружение и лежание на поверхности воды у неподвижной опоры.
- Сохраняет правильную осанку в положениях полуприсед, стоя, в движении, при выполнении упражнений в скольжении и лежании на воде;
- Умеет реагировать на сигналы «иди», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх;

Может проявлять самостоятельность и творчество при выполнении упражнений, в подвижных играх.

### Результаты освоения Программы младший возраст (3-4 года)

- *Передвижения в воде* (ходьба в определенном направлении, вдоль бортика; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны; догонять, убежать; передвигаться прыжками на двух ногах).
- *Погружения* (опускание подбородка, носа, лица в воду; подлезание под плавающим предметом).
- *Специальные упражнения* (лежание на поверхности воды, держась за бортик, с плавательными предметами (на груди); выдохи в воду).

### 1.3 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики, и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Результаты педагогической диагностики используются 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.

#### Система процедуры отслеживания и оценки результатов

##### развития плавательных умений детей

Объект оценивания	Формы и методы оценивания	Периодичность проведения оценивания	Длительность проведения оценивания	Сроки проведения оценивания
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: «Физическое развитие» (плавание)	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Октябрь, Апрель

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлением «Физическое развитие».**

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство образовательных, воспитательных, развивающих целей и задач.

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, моторики рук, а также с правильным выполнением основных движений. 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 двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

#### **Основные цели задачи**

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

**2.1.1 Содержание психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие»** ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

#### **Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» (формирование начальных представлений о здоровом образе жизни):**

- **Для детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет:** развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о

своим самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

## 2.1.2 Тематическая программа развития ОД.

### Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

<b>Основные упражнения</b>	
<b>Передвижения в воде</b>	Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра. Ходьба парами, в разных направлениях (враспынную), по кругу, держась за руки. Ходить, выполняя задания инструктора: с остановкой, приседанием, поворотом, «змейкой», с изменением темпа, различным положением рук. Передвижения прыжками на двух ногах.
<b>Погружения</b>	Умывание, прохождение под лейкой, опускание в воду: подбородка, носа, лица. Приседания в воду по плечи, с головой. Доставание игрушки со дна бассейна.
<b>Специальные упражнения</b>	Лежание на поверхности воды с плавательными предметами и без них на груди и на спине. Скольжения с плав. предметами. Выдохи в воду. Попеременное движение ног у бортика и с плав. предметами (способ кроль).
<b>Упражнения в бросании, ловле, метании.</b>	Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать мяч двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.
<b>Музыкально-ритмические упражнения</b>	Передвижения в воде под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, платочками, нудлами) в соответствии с характером музыки.
<b>Игровые упражнения и подвижные игры в воде</b>	
<b>Упражнения</b>	«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузыри», «Рыбка», «Дождик», «Оса», «Жучок – паучок».
<b>Игры</b>	«Бегите ко мне», «Кот и мышки», «Бегите к лесенке», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Усатый сом», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь», «Поймай комара», «Карусели», «Лягушки», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч». «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что утонуло», «Щука и рыба», «Найди клад», «Сердитая рыбка».
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b>	Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз). Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны,

	поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
<b>Упражнения для туловища.</b>	Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед.
<b>Упражнения для ног.</b>	Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Присесть, вынося руки вперед, опираясь руками о колени. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.
<b>Исходные положения</b>	Основная стойка; стоя, ноги слегка расставить.

### 2.1.3 Комплексно-тематическое планирование по ОО «Физическое развитие»

№ п.п.	Тема	Формы работы
Октябрь 1 и 2. недели	«Детский сад!»	П/и «Солнышко и дождик», «Найди свое место».
3 и 4 недели	«Осень. Кладовая леса: ягоды, грибы, орехи, желуди.	1. занятие «Мы идем во лесок, будь внимателен дружок!» 2. П/и «Найди пару», «Маленькие, большие ножки»
Ноябрь 1 и 2. недели	«Животные и птицы»	Занятие «Наши любимые зверята» п/и «рыбки резвятся». «медвежонок и рыбки»
3 и 4 недели	«Разные дома»	П/и «Щука и рыба», «Где живет рыбка»
Декабрь 1 и 2. недели	«Зима»	Занятие «Здравствуй Дедушка мороз!» п/и: «лодочки плывут», «мороз, красный нос»
3 и 4 недели	«Домашние животные»	Занятие «Мои пушистые друзья» Игры «собачки», «Мы веселые ребята»
Январь 3 и 4 недели	«Зимние забавы»	Занятие «Зимние забавы» Игры «найди домик», «смелые ребята»
Февраль 1 и 2. недели	«Ловкие рыбки»	Занятие «ловкие рыбки» Игры «Невод», «Пузырь»,
3 и 4 недели	«Защитники отечества»	Занятие «Смельчаки» Игры «Невод», «Мы веселые ребята»
Март 1 и 2. недели	«Весна»	Занятие «Любимые девченки» Игры «резвый мяч», «зеркальце»
3 и 4 недели	«Животный мир морей и океанов»	Занятие «подводный мир» Игры «Найди, что утонуло», «Щука и рыба», «Сердитая рыбка».
Апрель 1 и 2. недели	«День космонавтики»	Занятие «Космос» п/и «ракеты и планеты», « черная дыра»
3 и 4 недели	«Наша планета»	Занятие «путешествие» Игры «Найди свой цвет», «Найди клад», «Карусели»

Май 1 и 2. недели	«Моя страна, ее герои»	Занятие «Победа» п/и «чье звено быстрее соберется», «гонка мячей»
3 и 4 недели	«Цветы и травы»	Занятие «Цветочный берег» Игры «Угадай, кто и где кричит», «Усатый сом»,

#### 2.1.4. Интеграция образовательных областей:

**«Социально-коммуникативное развитие»:** создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного и плавательного инвентаря и оборудования.

**«Познавательное развитие»:** активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей, пересчет досок для плавания), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых); обогащать знания о двигательных режимах, водных видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение, положение тела, движение в воде. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**«Речевое развитие»:** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности на суше, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой и плаванием; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок и потешек. Обогащать активный словарь на занятиях плаванием (команды, построения).

**«Художественно-эстетическое развитие»:** привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора-методиста, оформления помещения бассейна; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку в воде; проведение в бассейне спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Образовательная область «Физическое развитие» интегрирует с другими образовательными областями как их содержательная часть, разновидность наглядного метода; как средство оптимизации образовательного процесса; как средство обогащения образовательного процесса; как средство организации образовательного процесса. В этом плане возможности интеграции других образовательных областей с образовательной областью «Физическое развитие» несомненны.

Планирование основывается на комплексно-тематическом принципе, в соответствии с которым реализация содержания образовательной области осуществляется в соответствии с определённой темой.

### **2.1.5 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.**

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- игровые беседы с элементами движений;
- закаливающие процедуры;

### **2.1.6 Структура организации образовательного процесса**

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ГБДОУ существуют следующие формы физического воспитания:

- спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);
- НОД - 3 раза в неделю ( 2 в спортивном зале, 1 в бассейне);
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- бодрящая гимнастика после сна;
- самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок;
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.
- день здоровья;

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- способствовать укреплению здоровья детей.

### **2.1.7 Реализуемые образовательные технологии**

Здоровье сберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье сберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей.

*Здоровьесберегающие технологии* можно распределить в три подгруппы:

- ✓ технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- ✓ технологии по здоровому образу жизни;
- ✓ коррекционные технологии.

*Физкультурно-оздоровительные технологии* в дошкольном образовании–технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, плавание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДООУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

*Здоровье сберегающие образовательные технологии* в детском саду–технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

*Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*-технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка- дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДООУ.

*Технологии здоровья сбережения и здоровья обогащения педагогов*–технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Технологии валеологического просвещения родителей. Задача данных технологий -обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДООУ.

## **Приложение 1**

### **2.2 Взаимодействие взрослых с детьми**

Организация физкультурно-оздоровительной работы строится на основе

#### **А) Личностно-ориентированного подхода**

1) **Обеспечение самоактуализации.** В каждом ребёнке существует потребность в актуализации своих интеллектуальных, художественных и физических способностей. Важно побудить и поддержать стремление воспитанников к проявлению и развитию своих природных и социально приобретённых возможностей.

2) **Учет индивидуальности ребенка.** Создание условий для формирования индивидуальности личности воспитанника – это главная задача социального учреждения. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребёнка, но и всячески содействовать его дальнейшему развитию..

3) **Создание ситуации выбора.** Педагогически целесообразно, чтобы ребёнок жил, учился и воспитывался в условиях постоянного выбора, обладал субъективными полномочиями в выборе цели, содержания, форм и способов организации учебно-воспитательного процесса и жизнедеятельности в группе.

4) **Творчество и успех.** Индивидуальная и коллективная творческая деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанника и уникальность группы. Благодаря творчеству ребёнок выявляет свои способности, узнаёт о «сильных» сторонах своей личности.

5) **Доверие и поддержка.** Вера в ребёнка, доверие ему, поддержка его устремлений к самореализации и самоутверждению должны прийти на смену излишней требовательности и чрезмерного контроля. Не внешние воздействия, а внутренняя мотивация детерминирует успех обучения и воспитания ребёнка. .

6) Обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребёнком, уважительное отношение к каждому.

7) Недирективная помощь детям, поддержка инициативы и самостоятельности.

8) Использование здоровьесберегающих технологий.

<b>Степень подвижности</b>	<b>Характеристика ребенка</b>	<b>Рекомендации к взаимодействию</b>
Высокая	Дети этой группы находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают, чаще всего, бег и прыжки. Движения их быстры, часто, как кажется, бесцельны. Из-за высокой интенсивности, они, как бы, не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями. Поэтому дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают. Спят беспокойно,	Руководство заключается в интенсивности движений, а не в снижении двигательной активности. Пусть по времени дети двигаются как можно больше. Важно разнообразить состав движений, включая такие, которые требуют точности, сосредоточенности, внимания. Детей специально нужно учить точным движениям: метанию в цель, ловле мяча. Особенно полезны все виды и способы лазания, упражнения в

	отличаются крикливостью, несдержанностью, агрессивностью. Высокая двигательная активность быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости.	равновесии. Упражнения в равновесии являются особым регулирующим приемом для внесения осмысленности в двигательную активность.
Средняя	Поведение детей плавное, спокойное. Подвижность их равномерна в течение всего дня. Движения их обычно развиты, уверенные и четкие. При хороших условиях они самостоятельно активны.	Двигательная активность саморегулируема, не требует особого внимания взрослых.
Низкая (малая)	Таких детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую активности действий. Эти дети робки в общении, не уверены в себе. Не любят игры в движении. Малая подвижность объясняется, как правило, их нездоровьем, неблагоприятным психологическим климатом, отсутствием условий для движения, слабыми двигательными умениями.	Следует воспитывать интерес к движениям, потребностью в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию основных движений, движений отличающихся особой интенсивностью: бег, прыжки. Необходимо вовлекать детей в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Она должна быть интересной и непринужденной для ребенка. Надо обеспечить условия для разнообразных движений в различных видах деятельности: физической, игровой, трудовой.

### 2.3. Взаимодействие инструктора- методиста с педагогами, родителями, медицинским работником

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

#### **Взаимодействие инструктора- методиста с родителями**

Семья играет главную роль в жизни ребёнка. Важность семейного воспитания в процессе развития детей определяет важность взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. Главной должна стать атмосфера добра, доверия и взаимопонимания между педагогами и родителями.

Работа с родителями – одно из важнейших направлений в работе, по созданию благоприятных условий для развития плавательных умений детей дошкольного возраста.

Ориентация на индивидуальность ребенка требует тесной взаимосвязи между детским садом и семьей, и предполагает активное участие родителей в педагогическом процессе.

Очевидно, что именно помощь родителей обязательна и чрезвычайно ценна. Потому что, во-первых, родительское мнение наиболее авторитетно для ребенка и, во-вторых, только у

родителей есть возможность ежедневно закреплять формируемые умения в процессе живого, непосредственного общения со своим малышом.

Чтобы убедить родителей в необходимости активного участия в процессе формирования плавательных умений детей можно использовать такие формы работы:

- выступления на родительских собраниях;
- индивидуальное консультирование;

В процессе работы с родителями можно использовать вспомогательные средства. Совместно с воспитателями организовывать специальные «физкультурные уголки», информационные стенды, тематические выставки книг. В «родительском уголке» размещать полезную информацию, которую пришедшие за малышами родители имеют возможность изучить, пока их дети одеваются. В качестве информационного материала размещать статьи специалистов, взятые из разных журналов, книг, конкретные советы, актуальные для родителей. В течение года в детском саду проводить «День открытых дверей» для родителей.

Задача инструктора-методиста – раскрыть перед родителями важные стороны физического развития ребёнка на каждой возрастной ступени дошкольного детства, заинтересовать, увлечь процессом развития гармоничного становления личности.

### *План работы с родителями*

Месяц	Темы	Формы работы
IX-2021г.	«Правильная форма для занятий плаванием (ее значение)»	Беседа на родительском собрании
X-2021 г.	«Здоровый образ жизни»	Папки-передвижки в родительский уголок в группы
III-2022г.	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	Информационный материал на сайте детского сада
IV-2022г.	День открытых дверей	Открытое занятие

### **Взаимодействие инструктора- методиста с медицинскими работниками**

Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении НОД требует, чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце года дети проходят комплексное обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания, степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Врач совместно с медсестрой ДООУ решает вопрос о допуске детей к занятиям плаванием с учетом их здоровья и индивидуальных особенностей.

Медсестра выполняет следующие обязанности:

- ✓ в соответствии с заключением врача освобождает детей от занятий плаванием после перенесенных заболеваний;
- ✓ дает рекомендации инструктору по обеспечению щадящего режима и индивидуальных физических нагрузок для детей с отклонениями в состоянии здоровья, часто болеющих и др.;
- ✓ при инфекционных заболеваниях запрещает посещение бассейна детьми карантинных групп до окончания срока карантина;
- ✓ перед каждым посещением бассейна, медсестра осматривает детей и освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие и имеет начальные признаки заболевания. Дети с кожно-аллергическими заболеваниями, экземой, другими

кожными болезнями к занятиям плаванием не допускаются. Разрешение на посещение ими бассейна дает дерматолог.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности так же являются:

- ✓ профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- ✓ предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности;
- ✓ профилактика сезонных заболеваний (ОРЗ,ОРВИ);
- ✓ прохождение инструктажа по своевременному оказанию первой помощи.

### **Взаимодействие инструктора- методиста с воспитателями**

Воспитатель осуществляет в основном всю педагогическую работу в детском саду. Педагогу – воспитателю важно не только понимать и любить физическую культуру, самое существенное – уметь применить свой опыт в воспитании детей.

Воспитывая ребёнка средствами физической культуры, педагог должен понимать её значение для всестороннего развития личности и быть её активным проводником в жизнь детей. Очень хорошо, когда дети в свободное время играют в подвижные игры, выполняют игровые упражнения. А направлять процесс физического развития в нужное русло может лишь тот, кто неотрывно работает с детьми, а именно – воспитатель. В детском саду работу по повышению уровня физических качеств, развитию плавательных умений ведёт инструктор- методист.

Перед занятием в бассейне воспитатель прослеживает готовность спортивных принадлежностей, чтобы дети своевременно были переодеты и у них ничего не находилось лишнего в руках и во рту. Помощник воспитателя помогает приводить и отводить детей, мыть их в душе, вытирать, просушивать волосы.

### **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Организация предметно- развивающей среды**

*Безопасность и психологическая комфортность* пребывания детей в бассейне ДОУ обеспечиваются за счёт соблюдения требования СанПин 2.4.1.3049-13.

В помещении чаши бассейна тёплый пол с нескользящим покрытием. Для стен использованы воздухопроницаемые материалы. Улучшению условий проведения занятий способствует цветовая гамма. Цвет оказывает влияние на настроение, поведение, работоспособность, интеллектуальное развитие ребёнка, развитие зрительного анализатора. В целом используется гамма цветов от белого до оранжевого.

Вид зала с ванной (чашей) создает у ребёнка настрой на предстоящую деятельность. Оборудование соответствует педагогическим, гигиеническим, эргономическим требованиям. Использование оборудования способствует эффективной организации педагогического процесса, позволяющей успешно решать дидактические, оздоровительные и воспитательные задачи.

Одним из необходимых требований является обеспечение безопасности детей при использовании оборудования. Каждое пособие прочное, надёжное, пригодное для эксплуатации. Обеспечена надёжность и устойчивость крупных пособий.

Правильный подбор оборудования прежде всего содействует освоению ребёнком жизненно важных плавательных умений и навыков.

*Полифункциональность оборудования и материалов* бассейна обеспечена возможностью разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, досок для плавания, нудлов, нетрадиционного оборудования.

Наличие в зале с ванной (чашей) различных зон (для разминки на «суше», для развития гибкости, координации); разнообразных материалов игр, игрушек и оборудования обеспечивающих свободный выбор детей.

Двигательную познавательную и исследовательскую активность детей обеспечивает вариативность среды.

#### **3.2. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка**

Условия реализации Программы составлены по содержанию нормативных требований по Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28. 09. 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПин 2.4.1.3049-13 Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 № 28564).

Реализация Программы осуществляется в группах общеразвивающей направленности. Длительность пребывания детей в дошкольной организации при реализации в режиме полного дня (12 часов в день).

При реализации Программы инструктором- методистом организуются разные формы деятельности детей, как на территории дошкольной организации, так и в её помещении. На территории дошкольной организации имеется физкультурная площадка. В помещении дошкольной организации есть дополнительные помещения для работы с детьми, предназначенные для поочередного использования всеми или несколькими детскими группами (музыкальный зал, физкультурный зал, бассейн). Один раз в неделю непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей организована в бассейне (или на открытом воздухе). Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной формы для занятий в бассейне (или спортивной одежды, соответствующей погодным условиям).

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию максимально организовывается на открытом воздухе.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственную образовательную деятельность.

### 3.3 Материально – техническое обеспечение

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, занятий плаванием и спортивных развлечений на воде необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

<b>Техника, инвентарь</b>
Аудиозаписи
Массажные коврики
Термометр комнатный
Термометр для воды
Секундомер
Судейский свисток
Гимнастические обручи
Плавательные доски разных цветов
Резиновые надувные круги
Надувные нарукавники
Плавающие игрушки
Тонущие игрушки
Надувные резиновые мячи разных размеров
Нудлы
Надувные жилеты
Досочки для плавания на руках
Лопатки для рук

### 3.4. Планирование образовательной деятельности по физической культуре (плавание)

#### **Проектирование воспитательно - образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (плавание)**

Организация учебного процесса ГБДОУ №62 Фрунзенского р-на С-Пб регламентируется: учебным планом, годовым календарным учебным графиком, расписанием непосредственно образовательной деятельности (далее НОД), циклограммой деятельности инструктора - методиста.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скоординирован с учетом требованиями санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает предельно допустимую норму. В соответствии с проектом примерной основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС ДО, а также с санитарными правилами НОД организуется в течение всего календарного года.

Учебный план состоит из обязательной части и формируемой участниками образовательного процесса части. Обязательная часть полностью реализует федеральный

государственный образовательный стандарт дошкольного образования и включает НОД, позволяя обеспечить реализацию образовательной области «Физическое развитие».

На основе учебного плана составлена сетка занятий и циклограмма рабочего времени инструктора- методиста.

**Общее количество часов непосредственно образовательной деятельности области Физическое развитие «Плавание» в неделю, год (в минутах)**

Группы	Количество минут	Количество раз в неделю	Всего НОД в год
Группа младшего дошкольного возраста (дети от 3 до 4 лет)	15	1	28

**Учебный план непосредственно образовательной деятельности основной образовательной программы дошкольного образования**

**Структура нод в бассейне.**

НОД по плаванию проводится 1 раз в неделю в бассейне. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных и плавательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Часть НОД	Характеристика	Время
Подготовительная	Направлена на организацию детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения; выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (в воде).	3 мин
Основная	Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных умений с помощью упражнений, игр, эстафет; проводится подвижная игра.	9 мин
Заключительная	Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.	2 мин

**Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в день**

Возрастная группа	I половина дня	II половина дня	Весь день
младшая группа	не превышает 30 минут	не превышает 15 минут	не превышает 30 минут

**Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников групп (НОД по физическому развитию)**

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

<b>Продолжительность одного занятия по физическому развитию</b>	<b>Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю</b>
15 мин	3

Образовательная деятельность, требующая повышенной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия.

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3-х раз в неделю. В связи с имеющимися в ГБДОУ условиями, с целью оздоровления детей третий период непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в дошкольных группах (3-7 лет) реализуется через организацию игровой деятельности по физическому воспитанию на улице и 1 раз в неделю в бассейне.

В соответствии с годовым календарным графиком в середине учебного года (январь) для детей дошкольного возраста организуются недельные каникулы.

**Циклограмма рабочего времени инструктора –методиста**

**на 2021 – 2022 учебный год**

<b>День недели</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Группа</b>
<b><i>Понедельник</i></b>	9:00 – 10:25	Подготовка помещения бассейна к НОД
	11.00- 11.25	Старшая гр № 8
	11.40-12.10	
	13.30-14.00	консультации педагогам
	14.00-15.00	Методическая работа, консультации родителям
<b><i>Вторник</i></b>	9:00 – 9.40	Подготовка помещения бассейна к НОД
	10.10-10.25	младшая гр. № 6
	10.40-10.55	
	11.15- 11.45	Подготовительная гр № 7
	12.00-12.30	
12:45 – 13:20	Просушивание и уборка инвентаря	

	13.30- 14.30	Оказание консультации педагогам
	14.30-15.00	Методическая работа
<i>Среда</i>	9:00 – 10:25	Подготовка помещения бассейна к НОД
	10.20-10.40	Средняя гр. №4
	11.55-11.15	
	12:00 – 13:00	Просушивание и уборка инвентаря
	13.00-15.00	Методическая работа, оказание консультации педагогам
<i>Четверг</i>	9:00 – 10:25	Подготовка помещения бассейна к НОД
	11.10-11.30	средняя гр. № 5
	11.45-12.05	
	12.45-13.45	Просушивание и уборка инвентаря
	13.50-15.00	Методическая работа
<i>Пятница</i>	9:00 – 10:25	Подготовка помещения бассейна к НОД
	11.15- 11:40	Старшая гр. № 9
	11.55-12.20	
	12:30 – 13:30	Просушивание и уборка инвентаря
	13.30-15.00	Методическая работа, оказание консультации педагогам

### Виды занятий по плаванию

К основным формам организации деятельности дошкольников по развитию плавательных умений в детском саду относятся: занятия плаванием; совместная деятельность взрослых (инструктора- методиста, воспитателя, специалиста дошкольного образования) и детей на базе бассейна ДОУ; праздники и развлечения; самостоятельная деятельность детей в рамках занятия. В работе инструктора- методиста основной формой организации непосредственно образовательной деятельности детей традиционно являются занятия в бассейне.

Виды занятий по плаванию	Характеристика
Традиционное	Имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.
Сюжетно-игровое	Проводится по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.
Тренировочное	Главная задача такого занятия – закрепление приобретенных навыков плавания. Оно обеспечивает

	возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения.
Занятие, построенное на одном способе плавания	Аналогично тренировочному занятию, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом.
Игровое	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет.
Занятие по аква-аэробике	Выполнение физических упражнений в воде под музыку, сочетая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.
Оздоровительное плавание	Предназначено для детей с отклонениями в здоровье. Проводятся они по назначению врача курсом 1,5 – 2 месяца.
Контрольное занятие	Направлено на оценку качества обучения плаванию дошкольников. Проводится два раза в год.

### 3.5 Режим двигательной активности детей

#### Организация двигательного режима

	<b>Младшая группа</b>
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.
Физкульт мин-ки	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.
НОД по физическому развитию	2 раз в неделю 10-15 мин.
<b>Непосредственно образовательная деятельность в бассейне</b>	<b>1 раз в неделю (15 минут)</b>
Подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры-забавы; -соревнования; -эстафеты; -аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.
Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.
Физические упражнения и игровые задания: Артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.

Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.
---	--

**Режим двигательной активности** (составлен на основании СанПиН Требования к организации физического воспитания).

## Приложение 2

### 3.7 Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии
<p>Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Праздники-3 раза в год, Спортивные развлечения-4 раза в год, Другие формы совместной деятельности- районные спортивные соревнования, физкультурный досуг- 1 раз в месяц.</p>	<p>Оборудование спортивного зала безопасное, здоровьесберегающее, эстетически привлекательное и развивающее. Мебель соответствует росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивают максимальный для каждого возраста развивающий эффект.</p> <p>Развивающая предметно-пространственная среда насыщенная, пригодная для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающая потребностям детского возраста.</p> <p>Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое безопасно и доступно детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.</p>	<p><b>Физическое развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Игра</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Рассматривание.</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> </ul>

### 3.7 Обеспечение безопасности НОД по плаванию.

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

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

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

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;

- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

### 3.8 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
Мониторинг				
1	Определение уровня физической подготовленности детей Определение уровня плавательных умений	Все группы, кроме ясельной	2 раза в год (сентябрь, май)  2 раза в год (октябрь, апрель)	Инструктор по физической культуре, Инструктор -методист
Двигательная деятельность				
1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2	Физическая культура: в зале в бассейне (на воздухе)	Все группы	3 раза в неделю (2 +1)	Инструктор по физкультуре Инструктор методист по плаванию
3	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4	Бодрящая гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6	Физкультурные досуги	Все Все группы, кроме ясельной	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
7	Физкультурные праздники	Все Все группы, кроме ясельной	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
8	День здоровья	Все группы, кроме ясельной	1 раз в квартал	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

### **3.9 Учебно- календарный график НОД в бассейне на 2021/2022 уч.год**

#### **Приложение 3**

### 3.10 Перечень литературных источников

1. Анохина И.А., Закаливание организма ребенка в ДООУ и семье: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2010.
2. Белая К.Ю., Формирование основ безопасности у дошкольников (2-7 лет), «Мозаика синтез»,2015.
3. Борисова М. М., Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет), «Мозаика синтез»,2015.
4. Булгакова Н.Ж., Плавание. – Физкультура и спорт, 2009.
5. Васильева М.А., Гербовой В.В., Комарова Т.С., Анисимова Т.Г., Физическое воспитание детей 2-7 лет: Развернутое перспективное планирование., «Учитель», 2012.
6. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.. «От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
7. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
8. Гаврючина Л.В., Здоровьесберегающие технологии в ДООУ: Методическое пособие, «Сфера», 2014.
9. Губанова Н. Ф., Игровая деятельность в детском саду (2-7 лет), «Мозаика синтез»,2015.
10. Еремеева Л.Ф., Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
11. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года), «Мозаика синтез»,2015
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет), «Мозаика синтез»,2015
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет), «Мозаика синтез»,2015
14. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет, «Мозаика синтез»,2015
15. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие/ И.В. Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011
16. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие / Под.ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

**Режим двигательной активности** (составлен на основании СанПиН 2.4.1.3049-13.  
Требования к организации физического воспитания).

**Режим двигательной активности детей младшей группы №6  
ГБДОУ №62 Фрунзенского района на 2021/2022учебный год**

п.п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной активности				
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	<b>Физкультурно- оздоровительная работа</b>					
1,1	Утренняя гимнастика	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин
1,2	Динамические перемены и физкультурные паузы между занятиями	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
1,3	Физкультминутки ( по мере необходимости )	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин
1,4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	утро20мин веч.15мин	утро20мин веч.15мин	Утро20мин веч.15мин	утро20мин веч.15мин	Утро20 мин веч15мин
1,5	Индивидуальная работа по развитию движений	утро15мин веч.15мин	утро15мин веч.15мин	утр15мин веч.15мин	утро15мин веч.15мин	утр15мин веч.15мин
1.6	День Здоровья	<i>1 раз в месяц (повышенная двиг. активность на свежем воздухе)</i>				
1,7	Бодрая гимнастика после дневного сна	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин
2	<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>					
2,1	Образовательная д-ть по физическому развитию		Бассейн 15мин		Зал: 15мин	улица 15 мин
2,2	Образовательная деятельность по музыкальному развитию(ритмические движения)	15 мин.		15 мин.		
2,3	Музыкальный вечер развлечений (ритмические движения)	15 мин.				
3	<b>Физкультурно - массовая работа</b>					
3,1	Физкультурно - спортивный праздник					
3,2	Физкультурный досуг	<i>Один раз в месяц по 20 минут</i>				
4	<b>Самостоятельная двигательная деятельность детей (в группе и на прогулке)</b>	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигат. активности детей и от созданных для ее развития условий)				
<b>Двигательная активность детей в день (в мин) :</b>		115	115	95	135	135

## Учебно- календарный график НОД в бассейне на 2021/2022 уч.год

## Младшая группа

Неделя	I	II	III	IV
месяц				
<b>Сентябрь</b>	Познакомить детей с бассейном, правилами поведения в бассейне. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием.	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне, познакомить с техникой безопасности в воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. Ознакомить с комплексом ОРУ.	Повторить технику безопасности в воде. Выполнить комплекс ОРУ.	Повторить правила поведения в бассейне и технику безопасности в воде. Закрепить комплекс ОРУ.
<b>Октябрь</b>	Учить организованному входу в воду. Провести диагностику плавательных умений.	Повторить организованный вход в воду. Провести диагностику плавательных умений.	Закрепить организованный вход в воду; учить передвижениям по дну бассейна; провести игры на ознакомление со св-ми воды.	Совершенствовать организованный вход в воду; повторить передвижения по дну бассейна; провести игры на ознакомление со св-ми воды.
<b>Ноябрь</b>	Закрепить передвижения по дну бассейна; продолжить проводить игры на ознакомление со св-ми воды; учить подготовит.упр-ия для погружений	Совершенствовать передвижения по дну бассейна; проводить игры на ознакомление со св-ми воды; повторить подготовит.упр-ия для погружений	Продолжать совершенствовать передвижения по дну бассейна; закрепить подготовит.упр-ия для погружений.	Повторить игры на ознакомление со св-ми воды; совершенствовать подготовит.упр-ия для погружений.
<b>Декабрь</b>	Повторить передвижения по дну бассейна; учить опускать лицо в воду.	Повторить опускание лица в воду; повторить игры на ознакомление со св-ми воды	Закрепить все ранее изученных умений (передвижения по дну, упр-ия на месте)	Совершенствовать опускание лица в воду; учить лежанию на воде у неподвижной опоры.
<b>Январь</b>	—————	Повторить передвижения по дну бассейна; повторить игры на ознакомление со св-ми воды и погружение; повторить лежание на воде у	Совершенствовать погружение; закрепить лежание на воде у неподвижной опоры.	Продолжать совершенствовать погружение; совершенствовать лежание на воде у неподвижной опоры.

		неподвижной опоры.		
<b>Февраль</b>	Учить лежанию на воде с плав.предметами.; повторить передвижения в воде различными способами.	Повторить лежание на воде с плав.предметами; повторить погружения.	Закрепить лежание на воде с плав.предметами; провести игры на ознакомление со св-ми воды.	Учить выдоху в воду; совершенствовать лежание на воде с плав.предметами;
<b>Март</b>	Повторить выдох в воду; продолжать совершенствовать лежание на воде с плав.предметами; учить работе н. кроль у бортика.	Закрепить выдох в воду; повторить работу н. кроль у бортика; учить лежанию на груди с досочкой.	Совершенствовать выдох в воду; закрепить работу н. кроль у бортика; повторить лежание на груди с досочкой	Продолжать совершенствовать выдох в воду; совершенствовать работу н. кроль у бортика; закрепить лежание на груди с досочкой
<b>Апрель</b>	Совершенствовать лежание на груди с досочкой; повторить погружения и выдохи в воду.	Провести диагностику плавательных умений. Свободное купание.	Провести диагностику плавательных умений. Свободное купание.	Провести игровую разминка. Провести игры по желанию детей.
<b>Май</b>	Организовать и провести подвижные игры на улице (Развивать ловкость, выносливость, координацию движений)	Организовать и провести подвижные игры на улице (Развивать ловкость, выносливость, координацию движений)	Организовать и провести подвижные игры на улице (Развивать ловкость, выносливость, координацию движений)	Организовать и провести подвижные игры на улице (Развивать ловкость, выносливость, координацию движений)