Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 «Буратино» общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию детей»
города Кирова Калужской области

Принята:
на заседании педагогического
совета МКДОУ «Детский сад № 10
«Буратино»
Протокол № 1
«31» 08 2023 г.

Утверждаю:
заведующий МКДОУ
«Детский сад № 10
«Буратино»
_____/Васькова Т.Д. от
Приказ № 30 от «31» 08 2023 г.

**Рабочая программа
организации образовательной деятельности в рамках реализации области
«Физическое развитие»
(направленность – «Обучение плаванию»)
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
Ивашкова И.С. инструктор
по физической культуре

Киров
2023

№ п/п	Содержание	
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы.	5
1.3	Принципы и подходы к формированию программы.	6
1.4	Методы обучения плаванию детей дошкольного возраста	7
1.5	Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста.	8
1.6	Целевые ориентиры уровня дошкольного образования, сформулированные в ФГОС дошкольного образования	11
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях планирование (средняя, старшая, подготовительная к школе группа)	14
2.2	Годовой календарный учебный план на программный материал	15
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Материально – техническое обеспечение программы.	19
3.2	Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию	20
3.3	Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах	22
3.4	Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе	23
3.5	Календарно-тематическое планирование	24
IV.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
4.1	Система мониторинга.	27
4.2	Краткая презентация.	28
	Список литературы	29

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 4-7 лет разработана в соответствии с ФОП МКДОУ «Детский сад №10 «Буратино», в соответствии с введением в действие ФГОС. Рабочая программа по плаванию (далее - Программа) разработана в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО.

Программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий, наличие бассейна и обеспечивает разностороннее развитие воспитанников в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие. Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы:

-Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду» Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1991г. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-А.А. Чеменевой., Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.

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

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают воспитанникам освоить элементы плавания.

Здоровые дети – основа жизни всего человеческого современного общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребёнка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработки гигиенических навыков.

Задача детского сада – приобщить воспитанников к активным занятиям физической культурой и плаванием.

Плавание, как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребёнком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активностью, увеличению функциональных резервов детского организма.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания – это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде – это дети.

Программа предполагает:

Проведение занятий по обучению детей плаванию 2 раза в неделю в каждой возрастной группе (С 5 до 7 лет).

Продолжительность организованной образовательной деятельности: 25 мин - старшая группа, 30 мин - подготовительная группа в воде.

Педагогический анализ знаний, умений и навыков воспитанников (мониторинг) проводится 2 раз в год (вводный - сентябрь, итоговый - в мае).

Рабочая программа направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие» ОП ДО и содержания физического, оздоровительного, патриотического, эстетического направлений воспитания рабочей программы воспитания посредством **создания условий**

- для развития ребенка (открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития);
- развития инициативы и творческих способностей (на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками);
- соответствующим возрасту видам деятельности, обеспечивающим социализацию и индивидуализацию детей.

Программа основывается на следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «О стратегии развития воспитания до 2025 года».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373.
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2.
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28.
7. Федеральную образовательную программу дошкольного образования (далее – Федеральная программа) разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).
8. Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования (далее – Федеральная адаптированная программа)
9. ОП ДОУ.

Основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими ценностно-целевые и методологические основы данной Программы, являются:

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строится с учётом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно – образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными особенностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с воспитанниками.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно – оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха воспитанников может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма. Задачей занятия по плаванию является не только закаливание организма, но также предоставление возможности научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены санитарно – гигиенические правила.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения воспитанников к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Воспитанников учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области – «Физическое развитие» (обучение воспитанников плаванию) - 5 – 7 лет.

Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год. (сентябрь 2023 – май 2024 года.) Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

1.2 Цели и задачи реализации Программы дошкольного образования

Цель программы:

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

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

- содействие расширению адаптивных возможностей детского организма;
- укрепление здоровья воспитанников, содействие их гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствование опорно – двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

2. Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки.
- формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле:
- ходьба и бег в воде прямо и по кругу
- попеременные движение ног в воде, держась за бортик, доску, палку
- погружение в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду

- приседание под водой
- погружение в воду с головой с открытыми глазами
- игры с предметами в воде
- лежать на воде на груди и спине
- скольжение на груди и спине
- проплывания в воротца с кругом в руках и без
- упражнение комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры

3. Воспитательные:

- воспитывать заботу о своем здоровье
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).
3. Содействие и сотрудничество воспитанников и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Поддержка инициативы воспитанников в различных видах деятельности.
5. Сотрудничество МКДОУ с семьей.
6. Приобщение воспитанников к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Учет этнокультурной ситуации развития воспитанников.

Основные принципы программы «Обучение плаванию в детском саду Т.И Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т. Л. Богиной.

Общепедагогические принципы:

- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психофизической, физической, координационной готовности к обучению;
 - принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных возможностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка

плавания (от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения).

1.4. Методы обучения плаванию детей дошкольного возраста

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

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

1. **Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**
 - комплекс подводящих упражнений;
 - элементы «сухого плавания».
2. **Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:**
 - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
 - погружение в воду, в том числе с головой;
 - упражнение на дыхание;
 - открывание глаз в воде;
 - всплывание и лежание на поверхности воды;
 - скольжение по поверхности воды.
3. **Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:**
 - движение рук и ног;
 - дыхание пловца;
 - согласование движений рук, ног, дыхания;
 - плавание в координации движений.
4. **Простейшие спады и прыжки в воде:**
 - спады;
 - прыжки на месте и с продвижением.
5. **Игры и игровые упражнения способствующие:**
 - развитию умения передвигаться в воде;
 - овладению навыком погружения и открывания глаз;
 - овладению выдохам в воду;
 - развитию умения всплывать;
 - овладению лежанием;
 - овладению скольжением
 - развитию умения выполнять прыжки в воде;
 - развитию физических качеств.

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

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова:

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

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В процессе ООД используются различные формы организации детей: групповые; командные; индивидуальные. Рекомендуются такие формы ООД как: ООД тренировочного типа; сюжетно- игровое; игровые; контрольно- проверочное; в форме бесед (безопасность на воде); ООД с участием родителей; спортивные досуги, развлечения.

Характеристика основных навыков плавания

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

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Результат (задачи)	Возраст детей
I этап	
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Старшая группа
II этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Старшая группа
III этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Подготовительная группа
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Подготовительная группа

1.5. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста.

Основными участниками реализации Программы являются: воспитанники средней, старшей и подготовительной групп, родители (законные представители), педагоги.

МКДОУ работает в режиме 5-ти дневной недели с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни.

Время работы МКДОУ: с 7.00 до 19.00 (12 часов). МКДОУ обеспечивает обучение, воспитание и развитие воспитанников в возрасте от 2 лет до прекращения образовательных отношений в группах общеразвивающей направленности.

Разделение воспитанников на возрастные группы осуществляется в соответствии с закономерностями психического развития ребенка и позволяет более эффективно решать задачи по реализации Программы дошкольного образования с воспитанниками, имеющими, в целом, сходные возрастные характеристики.

Характеристика возрастных особенностей развития детей необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

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

Подготовительный к школе дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

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

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

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

Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые (педагоги, родители, медицинский персонал) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи. Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив. Все виды деятельности, предусмотренные программой, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Инструктору важно владеть способами поддержки детской инициативы. Взрослым необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие. Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является вне ситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;

- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;

6-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам.

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования и предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

1.6. Целевые ориентиры уровня дошкольного образования, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных

образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребёнку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями воспитанников. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Планируемые результаты освоения Образовательной программы ДОУ конкретизируют требования Стандарта к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) воспитанников.

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы в старшей группе (от 5 до 6 лет) (часть, формируемая участниками образовательных отношений по плаванию), парциальная программа «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т. Л. Богина.

В старшей группе воспитанники уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде без опорного положения. Двигательные навыки, приобретенные в среднем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Воспитанники хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года воспитанники должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет) (часть формируемая участниками образовательных отношений, парциальная программа «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т. Л. Богина,

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

К концу года воспитанники должны уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях

Образовательная деятельность предусматривает решение программных образовательных задач в следующих формах организации деятельности:

1. Совместная образовательная деятельность взрослых и воспитанников;
2. Свободная самостоятельная деятельность воспитанников.
3. Совместная образовательная деятельность воспитанников и взрослых осуществляется как в ходе непосредственно образовательной деятельности, так и в ходе осуществления режимных моментов.

Совместная деятельность предполагает индивидуальную, подгрупповую и групповую формы организации образовательной работы с воспитанниками. Она строится на:

- субъект-субъектной (партнерской, равноправной) позиции взрослого и ребенка;
- диалогическом (а не монологическом) общении взрослого с воспитанниками;
- продуктивном взаимодействии ребенка со взрослым и сверстниками;

- партнерской формой организации образовательной деятельности (возможностью свободного размещения, перемещения, общения воспитанников и др.)

Вся работа по реализации Программы строится при тесном взаимодействии с семьями детей.

2.2. Годовой календарный учебный план на программный материал в старшей группе

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	2 полугодие
Всего в год				
1.	Специальные плавательные упражнения	7	4	3
2.	Погружение в воду	7	3	4
3.	Всплывание, лежание, скольжение на воде	11	4	7
4.	Дыхательные упражнения. Вдох и выдох.	3	3	-
5.	Игры и развлечения на воде	6	3	3
6.	Диагностика НОД	2	-	2
Итого в год:		36	17	19

Задачи обучения плаванию в старшей группе:

Воспитание гигиенических навыков. Учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков. Учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело, держась за поручень. Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дужа.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

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

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с опусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох.

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	2 полугодие
Всего в год				
1.	Специальные плавательные упражнения	7	7	-
2.	Погружение в воду	4	2	2
3.	Всплывание, лежание, скольжение на воде	11	4	7
4.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	6	-	6
5.	Дыхательные упражнения. Вдох и выдох	2	2	-
6.	Игры и развлечения на воде	4	2	2
7.	Диагностика НОД	2	-	2
Итого в год:		36	17	19

Задачи обучения плаванию воспитанников подготовительной группы:

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

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

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

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

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

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо.

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

Возрастная группа	Количество детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
		В подгруппе	В группе
Старшая	10-12	25	50
Подготовительная к школе	10-12	30	60

В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Для часто болеющих детей разработан щадящий режим, который предусматривает проведение индивидуальных закаливающих мероприятий.

Дети, перенесенные заболевания и имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевание почек и мочевыводящих путей, заболевания нервной системы) не освобождаются от двигательной активности. Для них создаются наиболее благоприятные условия: более высокая температура воды в душевой после занятия, сокращенное время для свободного плавания, ограниченные нагрузки с учетом заболевания. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями в работе с детьми.

Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по массажным дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением, контрастное обливание ног.

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Работа с родителями осуществляется по четырем направлениям:

- информационно - аналитическое;
- досуговое;
- познавательное;
- наглядно -информационное.

Формы работы с семьей: спортивные мероприятия, праздники, развлечения, родительские собрания (общие и групповые), консультации, беседы; дни открытых дверей; папки - передвижки; совместный досуг, оформление информационных материалов.

Методы и приемы работы с родителями:

- анкетирование;
- тестирование;
- использование компьютерных технологий (презентации, оформление сайта ДОУ, отзывы родителей на сайте);
- индивидуальные беседы с родителями;
- практические советы и рекомендации по интересующей проблеме.

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДОУ и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

План работы с родителями в течение года:

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	Консультация «Сухой бассейн в ДОУ как способ адаптации детей младшего дошкольного возраста к воде»
Октябрь	Консультация «Плавание как средство закаливания»
Ноябрь	Консультация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»
Декабрь	Консультация «Плавание жизненно необходимый навык» Открытые ООД
Январь	Консультация «Адаптация детей к водной среде»
Февраль	Индивидуальное консультирование, Консультация «Плавание как средство закаливания»

Март	оформление стенда «Спортландия»
Апрель	Индивидуальные консультации по вопросам физического развития детей, Консультация «Плавание уникальный способ влияния на организм ребенка»
Май	Индивидуальные консультации, заполнение диагностических карт

План работы с детьми в течение года:

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	«Осенние забавы» (развлечение на суше)
Октябрь	«На помощь русалочке» (развлечение на воде)
Ноябрь	«Морское путешествие по островам Здоровья» (праздник)
Декабрь	«Новый год в Подводном царстве» праздник
Январь	«Смелые, сильные, ловкие» развлечение
Февраль	«В гостях у Кикиморы» (развлечение на воде) Игры народов мира
Март	«День подвижных игр» досуг
Апрель	«Космические разведчики» (развлечение на воде)
Май	«День Нептуна» (праздник)

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально – техническое обеспечение программы. Оснащение учебно-методическими материалами и средствами обучения и воспитания (методические и учебные пособия, оборудование, игровой, дидактический материал, ТСО).

Образовательная деятельность в МКДОУ организуется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами; ФГОС ДОУ правилами пожарной безопасности; требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей); требованиями к оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой; требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)

Развивающая предметно-пространственная среда

Вид помещения использование функциональное	Примерное оснащение
Бассейн	
<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по обучению плаванию • Индивидуальные занятия • Тематические досуги • Развлечения 	Нуделсы, поручень, плавательные доски, большие надувные плавательные игрушки, мелкие игрушки плавающие, тонущие, мячи разного размера, обручи,

<ul style="list-style-type: none"> • Праздники на воде • Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей Зал сухого плавания <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные занятия • Спортивные досуги • Развлечения, праздники 	плавающее кольцо, надувные пляжные мячи, шведская стенка, контрастная дорожка, ковры, индивидуальные коврики, шапочки.	
Консультативная работа с родителями и воспитателями		
Индивидуальные занятия.		
Точечный массаж		
Дыхательные упражнения		
Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»		
Автор	Название	Издательство
Т. И. Осокина Е.А. Тимофеева Т.Л. Богина	Обучение плаванию в детском саду	Москва «Просвещение» 1991г.
А.А. Чеменева	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста	Издательство «Детство-Пресс», 2021

3.2. Психолого-педагогические условия. Создание условий для физического развития.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм.

В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым

(меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности)

3.3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

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

Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями в работе с детьми.

Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением, контрастное обливание ног.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне, расположенном в здании МКДОУ «Детский сад №10 «Буратино».

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

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 50 мин после еды.

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

График работы инструктора по физической культуре

Понедельник (8.00 -14.00)	Вторник (10.30.00 - 16.30)	Среда (10.30 – 16.30)	Четверг (10.30 – 16.30)	Пятница (10.30 – 16.30)
Душ: Ср.гр. «Ромашка» 8.10	Душ : Ср.гр. «Ромашка» 8.10 Бассейн: 11.45 – под.гр. «Ягодка» 15.30 под.гр.«Теремок»	Душ: Ср.гр. «Ромашка» 8.10 Бассейн: 11.45 – ст.гр. «Радуга»	Душ : Ср.гр. «Ромашка» 8.10 Бассейн: 11.45 – под.гр. «Ягодка» 15.30 под.гр.«Теремок»	Душ: Ср.гр. «Ромашка» 8.10 Бассейн: 11.45 – ст.гр. «Радуга»

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

Возрастная группа	Количество занятий	
	в неделю	в год
Старшая	2	72
Подготовительная к школе	2	72

3.3. Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная Группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	Старшая	развлечение 1 раз в месяц	праздник 2 раза в год	развлечение 25 мин
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	30 мин	до 1 часа

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста дошкольников.

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

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

Большая роль в подготовке и проведении образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у воспитанников всех плавательных принадлежностей, помогает подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает воспитанников в бассейн, под его присмотром раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Важнейшее условие охраны здоровья детей при обучении плаванию – содержание бассейна на должном санитарно-гигиеническом уровне.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию:

- ежедневная смена воды;

- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря.

Контроль за санитарным состоянием основных и подсобных помещений плавательного бассейна, правильностью и регулярностью дезобработки воды и чаши бассейна, оборудования осуществляют медицинский работник ДОУ.

3.4. Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Санитарные нормы температурного режима в бассейне для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия. Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)
Старшая	30- 32°С	29°С
Подготовительная к школе	30 - 32°С	29°С

До начала организации плавания в бассейне воспитанников 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 занимающимся.

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

- ООД 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 образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 8-10 (15 человек, подготовительная к школе группа) человек.
- допускать воспитанников к образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать воспитанников выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- проводить поименно переключку - до входа в воду и после выхода из нее.
- научить воспитанников пользоваться спасательными средствами.
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за воспитанниками, и видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- не проводить 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 воспитанниками правил обеспечения безопасности 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 инструктора;
- 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.

3.5. Календарно-тематическое планирование

Месяц	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь 1неделя	Знакомство с помещениями бассейна, экскурсия в бассейн, рассказ педагога о назначении помещений бассейна, о гигиенических процедура перед посещением бассейна и после бассейна.	Инструктаж техники безопасности на воде
2неделя	Знакомство с плаванием как видом спорта. (Просмотр видеофильма, мультипликационногофильма, рассматривание альбомов, фотографий).	Знакомство с плаванием как видом спорта. (Просмотр видеофильма, мультипликационногофильма, рассматривание альбомов, фотографий).
3неделя	Обучение подводящим упражнениям на суше. Разучивание игр в сухом бассейне, разучивание упражнений, способствующих укреплению мышц плеч.	Обучение подводящим упражнениям на суше. Разучивание игр в сухом бассейне, разучивание упражнений, способствующих укреплению мышц плеч..
4неделя	Учить играть в сухом бассейне в игры, связанные с координацией движений рук и ног, учить входить в воду с помощью педагога.	Учить на суше упражнения с погружением в воду.
Октябрь 1неделя	Приучать уверенно входить в воду. Ходьба и бег с игрушкой в одном направлении, окунаться стоя в кругу	Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. Приступить к освоению с водой. Ознакомить с некоторыми свойствами воды.
2неделя	Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая	Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. Ознакомить с движениями ног.

	сопротивление воды, приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	
3недел	Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой, упражнять в передвижениях парами, держась за руки, воспитывать смелость.	Приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Подготовить к погружению в воду с головой.
4 неделя	1. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, Упражнять в умении выполнять выдох в воду	Научиться погружаться с головой в воду. Ознакомить с выдохом.
Ноябрь 1неделя	Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	Приучать детей открывать в воде глаза. Разучивать выдох в воду.
2неделя	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох, подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами.	Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.
3неделя	Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.	Подвести к освоению всплывания и лежания на воде. Упражнять в выдохе в воду.
4неделя	Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком, ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	Закреплять навык всплывания и лежания на воде. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках. Осваивать выдохи в воду сериями.
Декабрь 1неделя	Учить детей выполнять скольжение. Продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. Приучать внимательно, слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.	Учить детей выполнять скольжение. Продолжать выполнять, закреплять умение погружаться в воду с головой. Открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. Действовать по сигналу.
2неделя	Продолжать учить детей скольжению на груди. Ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.	Учить всплыванию и лежанию на воде на спине. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.
3неделя	Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди	Учить детей движения рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.

4неделя	Учить детей всплывать и лежать на спине. Подготавливать к разучиванию движений руками. Приучать ориентироваться во время движения в воде.	Учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить скольжению с выдохом в воду.
Январь 1неделя	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. Формировать навыки лежания на спине.	Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем. Побуждать плавать на груди и на спине.
2неделя	Разучивать скольжение на спине. Ознакомиться с движением ног лежа на спине; держась за поручень. Приучать действовать по сигналу.	Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.
3неделя	Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. Формировать умение скользить на спине	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.
4неделя	Закреплять навык открывания глаз в воде. Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.
Февраль 1неделя	Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками	Совершенствование открывания глаз в воде. Совершенствование чередования вдоха над водой с выдохом в воду. Учить делать выдох в воду в сочетании со скольжением. Учить скольжению на спине.
2неделя	Разучивать согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Учить детей скольжению на груди с движениями. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	Совершенствовать скольжение на груди с разными толчковыми движениями (толчок ногой от бортика, двумя ногами от бортика, от дна бассейна). Учить самостоятельному скольжению на груди с работой ног способом «кроль», «торпеда». Учить скольжению на спине с поддерживающим средством. Совершенствовать движения ног, как при плавании кролем на груди и на спине с поддерживающим средством.
3неделя	Учить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног. Упражняться в скольжении на спине. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	Учить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног. Упражняться в скольжении на спине. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде. Учить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног. Упражняться в скольжении на спине
4неделя	Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом. Опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами	Совершенствование погружения в воду на длительной задержке дыхания. Учить делать чередование вдоха над водой (лежа) и выдоха в воду. Совершенствование безопорного положения на груди на длительный промежуток времени «Звезда».
Март	Упражнять детей в скольжении	Совершенствование техники скольжения на

1неделя	(отталкиваясь от стенки бассейна). Повторить сочетания вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. Формировать умение скользить на спине	воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.
2неделя	Закрепить навык открывания глаз в воде. Повторить скольжение с доской. Приучать детей делать выдох в воду во время скольжения с доской.	Плавание на груди с опорой плавание на спине с опорой движения ног в координации с дыханием
3неделя	Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками	Скольжение на груди и на спине движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди в наклоне вперед работа рук кролем
4неделя	Разучивать согласованность движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Учить скольжению на груди с движением ног. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать свои действия.	Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой выдохи в воду скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием
Апрель 1неделя	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди.	Скольжение на груди с выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду плавание на груди в координации дыхания
2неделя	Всплывание и лежание на воде по выбору скольжение на груди, скольжение на спине	Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук
3неделя	Скольжение на груди с работой ног, подпрыгивание под обруч, поднимание предметов со дна	Стоя, работа рук на груди, на спине плавание с задержкой дыхания скольжение на груди и на спине с движениями рук
4неделя	Плавание на груди с работой ног с опорой. Плавание на спине с работой ног с опорой. Скольжение на груди с гребковыми движениями рук	Плавание с задержкой дыхания работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине выдохи в воду
Май 1неделя	Закрепить умение скользить на груди и спине.	Закрепить умение скольжения на воде, закреплять умение работать руками и дышать как при плавании способом «кроль» на груди и спине.
2неделя	Выполнение тестовых упражнений	Выполнение тестовых упражнений
3неделя	Выполнение тестовых упражнений	Выполнение тестовых упражнений
4неделя	Выполнение тестовых упражнений	Выполнение тестовых упражнений

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Система мониторинга.

Система мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку

динамики достижений детей. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком.

Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений воспитанников, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков воспитанников в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

Возрастная группа	Задачи
Старшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. К концу года более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и спине.
Подготовительная к школе	Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, плавать способами кроль на груди и на спине, брасс.

Протокол обследования навыков плавания.

Протокол обследования навыков плавания.

Старшая группа.

Фамилия, имя воспитанника	Погружение в воду с головой	Упражнение «Медуза» в парах	Упражнение «Поплавок»	Скольжение в Положении «Стрела»

Протокол обследования навыков плавания.

Подготовительная к школе группа.

Фамилия, имя воспитанника	Ориентировка под водой	Упражнение «Медуза» «Поплавок»	Плавание кроль на груди с Доской	Плавание Любым способом 5м

Ходьба с заданиями Бег с заданиями Опускание лица в воду Принятие горизонтального положения тела

1балл-ребёнок не выполняет упражнение, боится

2балла-ребёнок придаёт усилие выполняет задание и упражнения с помощью педагога

3 балла - ребёнок выполняет задание не совсем чётко, но самостоятельно

4 балла –Задание, упражнение выполнено чётко, правильно выдержав время

Уровни:

Ниже среднего - 1 балл

Средний – 2 балла

Хороший – 3 балла

Высокий – 4 балла

4.2. Краткая презентация Программы

Рабочая программа по плаванию разработана в соответствии с требованиями ФГОС инструктором по плаванию на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности. Программа ориентирована на детей от 4 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «Обучение плаванию в детском саду» Осокиной Т.И.. Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры.

Целью занятий по плаванию является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Обучение плаванию дошкольника предусматривает:

В первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений. Обучение плаванию в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных занятиях, так и в игровой деятельности, и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям. Важными задачами программы является:

- воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполнения движений.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены.

Работа с родителями:

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада.– 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. -80 с.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
3. Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста-2-е изд., переработки «Издательство детство-пресс»,2022.