

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №110 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Решением педагогического совета
ГБДОУ детский сад №110
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 25.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующим ГБДОУ детский сад №110
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
И.А.Шорникова
приказ №43-ОД от 25.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПЛАВАНИЕ)
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада №110 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского СПб)
Срок реализации 1 год

Составила:
Старостенко Елена Владимировна
Инструктор по физической культуре
(плавание)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

2023

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

1.2 Краткая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет

1.3 Цель и задачи реализации рабочей программы

1.4 Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.

1.5 Принципы и подходы к формированию программы

1.6 Планируемые результаты освоения части ООП, формируемой участниками образовательных отношений в соответствии с ФГОС ДО и требованиями ФОП

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Особенности образовательной деятельности по обучению плаванию

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы

2.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.

2.5 Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей, предусмотренная Программой

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Психолого-педагогические условия реализации программы

3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

3.3 Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

3.4 Методические материалы и средства обучения и воспитания

3.5 Организация двигательного режима

3.6 Календарный план воспитательной работы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий**

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (плавание) по образовательной области «Физическое развитие» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №110 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга (далее – РПООФР) определяет содержание и организацию образовательной деятельности дошкольников в возрасте от 3 до 7 лет в рамках образовательной области «Физическое развитие», строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с воспитанниками и обеспечивает разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

РПООФР разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

РПООФР разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.09.2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847);
- СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Положение «О рабочей программе» ГБДОУ №110.

Данная программа разработана на основе методики, рекомендованной авторами книги «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» (Чеменева А.А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. -2011)

Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны» А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова является дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей и соответствует требованиям законодательной и нормативной базы дошкольного образования.

Направленность программы — физкультурно-спортивная.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых

Документ подписан электронной подписью

детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых

УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина

Александровна, Заведующий

03.10.23 11:19 (ФСК) Сертификат: F2C3E6E1B0A56C3667D5B59E640E9C

качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту.

1.2 Краткая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет

Характеристика возрастных особенностей развития воспитанников дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательной деятельности, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Четвертый год жизни

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы — к 3—4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3—4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5—4 кг в возрасте 3—4 лет. Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3—4 года почти одинаковы: рост составляет 92—99 см, масса тела 14—16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Адаптировать детей к водному пространству:

- ✓ познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;
- ✓ Возрастные возможности в каждом разделе программы описаны в соответствии с материалами Института возрастной физиологии РАО.
- ✓ учить не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
- ✓ учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.

2. Приобщать малышей к плаванию:

- ✓ учить скользить с досочкой и нудлом;
- ✓ научить выдоху в воду;
- ✓ формировать попеременное движение ног (способом кроль);

учить плавать облегченным способом.

Раздел «Здоровье»

Задачи

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие».
4. Формировать гигиенические навыки:
 - ✓ самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
 - ✓ мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
 - ✓ насухо вытираться при помощи взрослого;
 - ✓ одеваться в определенной последовательности.
5. Учить правилам поведения на воде:
 - ✓ осторожно ходить по обходным дорожкам;
 - ✓ спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно; не толкаться и не торопить впереди идущего; слушать и выполнять все указания инструктора

Пятый год жизни

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы.

Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов — сердца и кровеносных сосудов — ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденное™, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе — нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка — голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилинки борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим искренность ребенка, так же как и холерическую

неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Раздел «Плавание»

Задачи

- ✓ Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
- ✓ Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
- ✓ Продолжать учить плавать облегченными способами.
- ✓ Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки:
 - ✓ раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
 - ✓ аккуратно складывать и вешать одежду;
 - ✓ самостоятельно пользоваться полотенцем;
 - ✓ последовательно вытирать части тела.

Шестой год жизни

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4—5 см роста, 1,5—2 кг массы, 1—2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно — длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

- ✓ Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.
- ✓ Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При длительной ходьбе, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка.

- ✓ В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5—6 лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов — длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений,

формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни 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).

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки:
 - ✓ научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
 - ✓ самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
 - ✓ тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
 - ✓ осторожно сушить волосы под феном.

Седьмой год жизни

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников остается пластичным и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ОУ №110 СВЯТЫХ СИМОНА И ЮДА
Александровна, Заведующий

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат: F26B5EA2B7456C5860670D3B35640E9C

конечностей, но и позвоночника.

К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13—15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15—17 кг (в 3—4 года) до 32—34 кг. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц* воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. По данным специалистов, легочная ткань* имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6—7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

- ✓ Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.
- ✓ Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.
- ✓ На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также и массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются.
- ✓ При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. И двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат.
- ✓ Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Учить плавать под водой.
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
9. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, развитию его индивидуальности и самостоятельности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САОУ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМУ РАЙОНУ
Александровна, Заведующий

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
 - ✓ быстро раздеваться и одеваться;
 - ✓ правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;
 - ✓ насухо вытираться;
 - ✓ сушить волосы под феном;
 - ✓ следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

1.3 Цель и задачи реализации рабочей программы

Цель: формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов, развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников.

Задачи программы:

➤ **Оздоровительные**

- приобщить детей к здоровому образу жизни;
- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- создавать условия для формирования опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

➤ **Образовательные**

- формировать теоритические и практические основы освоение водного пространства;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- развивать интерес к спорту – к плаванию, стилям плавания, расширять представления детей о некоторых видах водного спорта;
- обучать плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- формировать знания об оздоровительном воздействии плавания на организм, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

➤ **Воспитательные**

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость смелость, выдержку, силу воли, уверенность в себе;
- Воспитывать двигательную культуру
- Способствовать эмоциональному и двигательному развитию, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде;
- Формировать потребность к здоровому образу жизни, к активным занятиям плаванию;

- Формировать стойкие гигиенические навыки.

1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- **принцип систематичности** - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- **принцип доступности** - предполагает постепенное возрастание требований,
- соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- **принцип индивидуального подхода** - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- **принцип постепенности в повышении требований** - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения

- **Словесный:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядный:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- **Практический:** 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.
- **Игровой:** при обучении детей плаванию применение игрового метода на занятиях весьма важно, так как игра с различной направленностью ускоряет развитие двигательных умений и навыков, содействует более быстрой адаптации организма к воде. Игры на занятиях по плаванию применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи совсем изучаемым на занятиях материалом.
- Для этого метода характерны:
 - -эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
 - -вариативное применение полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры;
 - -комплексное совершенствование физических морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе.
- Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

1.4 Принципы и подходы к формированию программы

Личностно ориентированные принципы

- *Принцип адаптивности.* Предполагает создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей дошкольного возраста, реализующей идеи приоритетности самоценного детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребёнка.
- *Принцип развития.* Основная задача ДОО – это развитие ребёнка- дошкольника, и прежде всего целостное развитие его личности и обеспечение готовности к дальнейшему развитию.
- *Принцип психологической комфортности.* Предполагает психологическую защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.

Культурно ориентированные принципы

- *Принцип целостности содержания образования.* Представление дошкольника о предметном и социальном мире должно быть единым и целостным.
- *Принцип смыслового отношения к миру.* Ребёнок осознаёт, что окружающий его мир – это мир, частью которого он является и который он, так или иначе переживает и осмысливает для себя.
- *Принцип систематичности.* Предполагает наличие единых линий развития и воспитания.
- *Принцип ориентировочной функции знаний.* Знание в психологическом смысле не что иное, как ориентировочная основа деятельности, поэтому форма представления знаний должна быть понятной детям и принимаемой ими.
- *Принцип овладения культурой.* Обеспечивает способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиям др. людей.

Деятельностно-ориентированные принципы

- *Принцип обучения деятельности.* Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают «открытия», узнают что-то новое путём решения доступных проблемных задач.
- *Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие.* Предполагает опору на предшествующее спонтанное (или не управляемое прямо), самостоятельное, «жизненное» развитие ребёнка, в том числе и на субъектный опыт.
- *Креативный принцип.* Необходимо «выращивать» у дошкольников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.

Кроме того, при разработке Программы учитывались принципы и подходы, определённые Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

Подходы к реализации программы:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

- *Системный подход* - относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача педагога: учет взаимосвязи компонентов.
- *Личностно-ориентированный подход* - личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса.
Задача педагога: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.
- *Деятельностный подход* - деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи педагога: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).
- *Индивидуальный подход* - учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи педагога: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.
- *Аксиологический (ценностный) подход* - предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.
- *Компетентностный подход* - основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определенных социальных ролей.
- *Культурологический подход* - методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

1.5 Планируемые результаты освоения части ООП, формируемой участниками образовательных отношений в соответствии с ФГОС ДО и требованиями ФОП

—Сформированность у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, эмоционально положительное отношение к плаванию.

—Достаточный, в соответствии с возрастом уровень физической подготовленности, наличие необходимых психофизических и мораль- но-волевых качеств личности.

—Улучшение функционального состояния организма детей — гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Целевые ориентиры физического развития (плавания) выступают:

Младшая группа (3-4 года)

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодилыч» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа (4-5 лет)

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа (5-6 лет)

К концу года дети могут:

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

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

К концу года дети могут:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

УЛИЦА ЗВЕЗДОЧКА, 10, ПЕТЕРБУРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- 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 рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год.

ТЕСТЫ ПО 1 ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ

(дети 3—4 лет)

Тестовые задания

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду рта (лица).
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Методика проведения диагностики.

1. Разнообразные способы передвижения в воде.

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук — произвольное, по 8 м.

Оценка:

- 3 балла — ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
 2 балла — выполняет упражнения (может придерживать за поручень);
 1 балл — боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. Погружение в воду рта (лица)

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, погрузить в воду закрытый рот.

Оценка:

- 3 балла — ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза;
 2 балла — погружается в воду;
 1 балл — боится погрузиться в воду.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
 Александровна, Заведующий**

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

3. Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется через рот.

Оценка:

3 балла — ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

2 балла — правильно выполняет 1 выдох;

1 балл — дует на поверхность воды.

4. Плавание с досочкой при помощи движений ног

Инвентарь: плавательные доски.

Дети опускаются на коленки, руки целиком кладут на досочку, отталкивающимся движением вытягивают ноги и начинают работать кролем.

Оценка:

3 балла — проплывает бассейн в длину не вставая на дно;

2 балла — проплывает 2 м не вставая на дно;

1 балл — сильно давит на досочку руками и поэтому не может плыть.

Протокол 1

Оценочная таблица по 1 этапу обучению плаванию детей группы (дети 3-4 лет) 20 г.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Передвижение	Погружение	Выходи в воду	Плавание с игрушкой	Средний балл

ТЕСТЫ ПО 2 ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ

(дети 4—5 лет)

Тестовые задания

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с досочкой при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3—0,5 м друг от друга.

Оценка:

3 балла — ребенок смог достать 3 и более предмета на одном вдохе;

2 балла — смог достать 2 предмета;

1 балл — достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: нудлы укороченные.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела — горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

3балла — ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд (без нудла в руках);

2балла — лежит 1—2 секунды;

1балл — лежит на воде, но лицо не опускает.

3. Лежание на спине

Инвентарь: нудлы укороченные.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

3балла — приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд (без нудла в руках);

2балла — лежит на спине 1—2 секунды;

1балл — лежит, но голову положить не может.

4. Плавание с досочкой при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: досочка.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

3балла — ребенок проплыл всю длину бассейна;

2балла — плывёт 2-3 м;

1 балл — каждый раз опускает ноги толкается от дна.

Протокол 2

Оценочная таблица по 2 этапу обучению плаванию детей группы (дети 4-5 лет) 20__ г.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ориентирован ие в воде	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской	Средни й балл

ТЕСТЫ ПО 3 ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ

(дети 5—6 лет)

Тестовые задания

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

3. Плавание с досочкой или укороченным нудлом при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом

Методика проведения диагностики

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелочка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

3 балла — 3 м и более;

2 балла — 2 м;

1 балл — 1 м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелочка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо — на поверхности воды.

Оценка:

3 балла — 3 м и более;

2 балла — 2 м;

1 балл — 1 м.

3. Плавание с досочкой или укороченным нудлом при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: досочки или укороченным нудлом.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

3 балла — проплывает бассейн в длину туда и обратно;

2 балла — проплывает бассейн в длину;

1 балл — не может проплыть бассейн в длину.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть бассейн в длину любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

3 балла — может проплыть бассейн в длину туда и обратно;

2 балла — проплывает весь бассейн в длину;

1 балл — не может проплыть бассейн в длину, не может себя скоординировать.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

Оценочная таблица по 3 этапу обучению плаванию детей группы (дети 5-6 лет) 20__ г.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской	Плавание произвольным способом	Средний балл

ТЕСТЫ ПО 4 ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ

(дети 6—7 лет)

Тестовые задания

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики

1.Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

- 3балла — может проплыть бассейн в длину туда и обратно;
- 2балла — проплывает бассейн в длину;
- 1балл — не может проплыть бассейн в длину.

2.Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть бассейн в длину кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.

Оценка:

- 3балла — может проплыть бассейн в длину туда и обратно;
- 2балла — проплывает бассейн в длину;
- 1балл — не может проплыть бассейн в длину.

3.Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть бассейн в длину кролем на спине в полной координации.

Дыхание произвольное.

Оценка:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий**

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

3балла — может проплыть бассейн в длину туда и обратно;
2балла — проплывает бассейн в длину;
1балл — не может проплыть бассейн в длину.

4.Плавание произвольным способом

Проплыть бассейн в длину любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

3балла — может проплыть бассейн в длину туда и обратно;
2балла — проплывает бассейн в длину;
1балл — не может проплыть бассейн в длину.

Протокол 4

Оценочная таблица по 4 этапу обучению плаванию детей группы (дети 6-7 лет) 20_ г.

№ п/п	Ф.И. ребенка	«Торпеда»	Кроль на груди	Кроль на спине	Плавание произвольным способом	Средний балл

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Особенности образовательной деятельности по обучению плаванию

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, развитие двигательной деятельности по плаванию требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

Особенностью организации образовательной двигательной деятельности по обучению плаванию является ситуационный подход. Основной единицей образовательной деятельности выступает образовательная ситуация - такая форма совместной деятельности инструктора по физической культуре и воспитанников, которая планируется и целенаправленно организуется инструктором с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательные ситуации организуются в процессе образовательной деятельности по обучению плаванию (занятие), требования к проведению которой согласуются с положениями действующих СанПиН. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у воспитанников новых умений и навыков в двигательной деятельности по обучению плаванию. Создаются разнообразные образовательные ситуации, побуждающие воспитанников применять свои знания и умения. Организованные инструктором образовательные ситуации ставят воспитанников перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы основных видов движений. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта воспитанников: в освоении новых, более эффективных способов деятельности.

Образовательные ситуации также организуются в процессе:

- **подвижных игр** и игровых упражнений на воде — оптимальная основа для физического, личностного и интеллектуального развития ребёнка. Подвижные игры и игровые упражнения классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью). По видам движений: по способу на поверхности воды (плавание, скольжением, нырянием, всплыванием и т. д.), по

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №1110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина Александровна, Заведующий
03.10.23 23:45 (MSK) Сертификат F2C5BEA2B7456C586067D03B3E640E9C

содержанию. К подвижным играм с правилами и игровым упражнениям относятся сюжетные и несюжетные игры и упражнения, в которых воспитанники упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, плавании, нырянии, всплывании, скольжении, задержке дыхания и т. д.

- **трудовых поручений** (расстановка спортивного инвентаря в бассейне, во время и после выполнения двигательной деятельности по обучению плаванию);

- **самообслуживания** (самостоятельно раздеваться, принимать душ перед занятием – мыть тело, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растереться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы).

- **бесед с воспитанниками** о правилах безопасности на суше и в воде (бассейн);

- **индивидуальной работы с воспитанниками.**

От 3 до 4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (обучение плаванию):

- Формирование гигиенических навыков: добиваться, чтобы дошкольники самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться.

Воспитанники должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

- Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно, передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, враспынную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук.

- Работа над дыханием: учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

- Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

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

Содержание образовательной деятельности.

- Ходьба, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полу приседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

- Бег: с поддержкой за игрушкой, 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.

- Прыжки: на двух ногах на месте (с поддержкой взрослого, держась за поручень, а также без опоры); на двух ногах, продвигаясь вперёд; прыгать в длину с места; подпрыгнуть и упасть в воду вперёд.

- 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, дуть.

- Игры: «Поймай рыбку», «Хоровод», «Весёлые лягушки», «Кораблики», «Воробышки умываются», «Солнышко и дождик», «Крокодилы», «Маленькие и большие ножки», «Нос утонул», «Цапли», «Фонтан», «Бодячки плывут», «Скупили ай», «Мячики», «Всёом за мячом», «Волны на море», «Доставь игрушку».

От 4 до 5 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (обучение плаванию):

- Формирование гигиенических навыков. Продолжать учить самостоятельно, раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.
- Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно, передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полу приседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги от дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись от дна или борта («Стрела»).
- Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочередно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»).
- Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.
- Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Содержание образовательной области

- Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг, широкий шаг высоко поднимая колени; широкий шаг высоко поднимая носок; ходьба по бассейну загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.
- Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».
- Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на двух ногах руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику отрывая ноги от дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.
- Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».
- Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

От 5 до 6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (обучение плаванию):

- Формирование гигиенических навыков. 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 стилем «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 воспитанников 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.

Содержание образовательной области

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

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

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

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

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

От 6 до 7 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (обучение плаванию):

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

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

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

Содержание образовательной области

- Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.
- Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.
- Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.
- Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.
- Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».
- Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».
- Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями. Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног. Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания. Плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша. Плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.
- Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).
- Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

При реализации Программы инструктор по физической культуре:

- выбирает формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- продумывает содержание и организацию непрерывной образовательной деятельности с дошкольниками, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех дошкольников правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития дошкольников, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с воспитанниками, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдение) и индивидуальную самостоятельную деятельность воспитанников;
- создает развивающую предметно-пространственную среду.

03.10.23 13:45 (MSK) Электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

ШОРНИКОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина

Александровна, Заведующий

- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения воспитанников;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития воспитанников.

Формы реализации программы

Образовательная деятельность по обучению плаванию по рабочей программе осуществляется в форме:

- занятий (образовательной деятельности);
- развлечений, досугов, праздников на воде;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Средства реализации программы
демонстрационные и раздаточные;
визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
естественные и искусственные;
реальные и виртуальные.

Средства, указанные в программе, используются для развития следующих видов деятельности детей:

- двигательные - занятия плаванием (оборудование для обучения плаванию);
- игровые (игры, игрушки, игровое оборудование и другое);
- предметные (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и другое);
- коммуникативные (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и другое);

2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной игровой, двигательной деятельности по плаванию по выбору и интересам. Возможность играть, двигаться в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка на занятиях по обучению плаванию.

На занятиях по обучению плаванию могут осуществляться следующие формы самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные игры и игровые упражнения;
- самостоятельное («свободное») плавание.

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес воспитанников к стремлению получения новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие воспитанников к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте. Постепенно выдвигать перед воспитанниками более сложные задачи, требующие сообразительности, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю воспитанников, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на воспитанников, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь воспитанников. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае. Большинство педагогов дошкольных образовательных учреждений очень чутко относятся к воспитанникам и поддерживают их эмоционально. Однако эта эмоциональная поддержка не должна выливаться в готовность выполнить задание за ребенка, будь то формулировка задания или подбор возможных способов решения проблемы;
- поддерживать у воспитанников чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы.

2.4 Особенности взаимодействия инструктора по плаванию с семьями обучающихся.

Семья - институт первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Ведущая цель взаимодействия Учреждения с семьями воспитанников - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни Учреждения

Цель: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Задачи:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники
- повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.
- воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Календарный план взаимодействия с семьями воспитанников.

месяц	Название	Форма проведения	Возрастные группы
сентябрь	«Занятия детей плаванием в детском саду»	Родительское собрание	Все дошкольные группы
октябрь	«Диагностика»	Консультации	Все дошкольные группы
ноябрь	«Вот какие мы пловцы»	Видео	Старшие и подготовительные группы
декабрь	«Формирование КГН» «Игры с водой дома» «Дыхательная гимнастика» «Закаливание»	Консультации	Младший возраст Средний возраст Старший возраст Подготовительный возраст
январь	«Вот какие мы пловцы»	Видео	Младшие и средние группы
февраль	«По морям по волнам»	Документ	Старший и подготовительный возраст
март	«Мамочке любимой соберу букву»	Видео	Все дошкольные группы

документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ПРИБЛИЖЕННОГО К ЦЕНТРУ ГОРОДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина

Сертификат в формате PDF: B7456C586067DD3B3E640E9C

Александровна, Заведующий

апрель	«Невесомость»	Досуг	Младший и средний возраст
май	«Поведение на воде в летний период»	Родительские собрания и консультации	Все дошкольные группы

2.5 Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей, предусмотренная Программой.

Преодоление общего недоразвития речи требует интегрированного подхода, при котором применяется медикаментозное лечение, система логопедической работы, занятие по коррекции и развитию психических функций, занятия по формированию общей, мелкой и артикуляционной моторики, основу коррекционной работы составляет метод сенсорно-двигательной интеграции. Основные виды упражнений, используются на занятии в бассейне для детей с общим недоразвитием речи. Они направлены на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, мелкой и мимической моторики переключаемости движений, воспитания чувства ритма развитие дыхания, силы глосса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи.

1. Упражнения на развитие фонационного дыхания.

- длинный продолжительный выдох (на воду, на кораблик);
- под воду (лицо в воде до носа);
- длительный продолжительный выдох с головой («чей выдох будет дольше, чьи пузыри больше?»).

2. Упражнения на развитие диафрагмального дыхания.

- удерживать надутым животом, лежа на спине (в нарукавниках и без), резиновую игрушку на вдохе, на выдохе сдуть живот и игрушка должна уплыть.

3. Упражнения на развитие силы и высоты голоса (от тихого к громкому).

- «как говорит рыбка?»;
 - «как квакает лягушка?»;
 - «как кричат дельфины?»;
- (изображая движениями как плавают и как общаются животные).

4. Упражнения на координацию движений и речи.

- Игра «Медвежонок Умка»;
- Игра «Сердитая рыбка»;

5. Упражнения на регуляцию мышечного тонуса (под сопровождение музыки или бубна, звуковые ориентиры свистка).

- дети лежат на спине, на шею, под головой «нудл», или в нарукавниках, или в кругах. Напрягают мышцы (живота) под счет 1-2-3-4, на счет 5 расслабляют 5-4-3-2-1.

6. Упражнения на развитие ритма.

- лежа на спине, на груди с опорой, игрушкой, кругом, в нарукавниках или «креслах» и т.д.; под быстрое сопровождение музыки работают сильно, быстро ногами (кроль) под медленный темп – медленно, без брызг, под водой.
- танцы на воде «дискотека»; дети, сначала называя себя, по очереди обходят бассейн, овладевшие музыкальным быстрое ритма, танцуют 15-30с, ритм меняется на медленный, дети берутся за руки, образуя круг.

7. Упражнения на развитие произвольного внимания.

- 2 команды (4+4) вдоль дорожки лицом друг к другу. Инструктор показывает одной команде упражнение (другая не видит), дети первой команды повторяют упражнение инструктора детям второй команды, а вторая - выполняют противоположное действие (вдох-выдох; руки влево-вправо; закрыть правый глаз-....., поднять левую ногу-...). Если команда ошибается, то выполняет 10 выдохов.

8. Упражнения на развитие мимической моторики.

- стоя, лежа, лить воду из кружки себе на лицо (не морщиться, улыбаться, открыть рот, сжать губы, надуть щёки, втянуть щёки, открыть глаза и т.д).

9. Упражнения на развитие мышц мелкой моторики.

а) в статике

- сжимаем резиновых рыбок, опускаем под воду, набирая воду, по сигналу – брызгаем вверх, сопровождая стихами; «Дети рыбками играли, сильно пальчики сжимали, рыбок в воду опускали посчитали РАЗ, ДВА, ТРИ- кто выше брызнет посмотри!».

б) в динамике

- катаем в ладошках массажный мячик (лежа на спине, на груди, в согласовании с работой ног, проплывая с мячиком в вытянутых руках).

10. Упражнения на умение работать по схеме. Развитие внимания последовательности действий в пространстве.

- (по предлагаемой схеме выполнить ряд последовательных движений: от красного бортика нырнуть за игрушкой -кольцом, найти у синего бортика синие кольцо, проплыть к зелёному бортику –поставить игрушку и приплыть на место к красному бортику).

11. Укрепление сводов стоп - профилактика плоскостопия.

- плавание в ластах (в основной части занятия, выполняя разные упражнения, без опоры о дно, при глубине 0.6м).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

- решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

- обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

- учёт специфики возрастного и индивидуального развития детей дошкольного и начального уровней (использование форм и методов, соответствующих

Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Содержание РППС бассейна:

№	Наименование	Количество
1.	Разделительные дорожки	2
2.	Плавательные доски	12
3.	Игрушки и предметы тонущие	40
4.	Игрушки плавающие	40
5.	Надувные круги	10
6.	Резиновые мячи	10
7.	Гимнастическая палка	6
8.	Лестница (трап) для спуска в воду	1
9.	Шест длиной 2 м	1
10.	Мячи надувные	4
11.	Обручи пластмассовые	10
12.	Свисток судейский	1
13.	Часы	1
14.	Термометр комнатный	6
15.	Термометр для воды	1
16.	Стойка для детской одежды	10
17.	Скамейка	2
19.	Шкаф для пособий	1
20.	Стол письменный	1
21.	Стул	1
22.	Магнитофон	1
23.	Нарукавники надувные	20 пар
24.	Нудлы длинные	12
25.	Нудлы короткие	20
26.	Летающие тарелочки, мягкие	15
27.	Массажные пазлы	12
28.	Кегли	3 набора
29.	Надувное баскетбольное кольцо	2
30.	Надувные ворота	2
31.	Надувная горка	1
32.	Калабашка	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

3.3. Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Крытый бассейн с размером ванны 5х8м расположен на первом этаже ДОУ. Ванна бассейна оснащена удобной лестницей с поручнями для спуска воспитанников в воду и подъема при выходе из воды. Предусмотрен также переливной желоб, регулирующий уровень воды и гасящий волны. Стены бассейна художественно оформлены. Пол обходных дорожек с подогревом. В бассейне оборудованы 2 раздевалки со скамейками для раздевания и одевания, пол покрыт ковриком.

Душевые, имеющие по 2 душа для мытья воспитанников перед началом занятий и после их окончания, полы с противоскользящим покрытием.

Бассейн предназначен для проведения занятий по обучению плаванию детей в возрасте 3 -7 лет.

Все помещения отвечают педагогическим, санитарно – гигиеническим, лечебно-профилактическим нормам. В них обеспечена: эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений; благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания.

3.4 Методические материалы и средства обучения и воспитания

1. Осокина,Т,И. Тимофеева, Е.А. Богина,Т.Л Обучение плаванию в детском саду / Осокина,Т,И. Тимофеева, Е.А. Богина,Т.Л - М, 1991-157с
2. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. 442 Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А. А. Чеменевой. — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011,- 336 с. ISBN 978-5-89814-678-8
3. Занятия в бассейне с дошкольниками./ М.В. Рыбак / Москва 2012
4. Сборник игр на воде «Море волнуется».
5. Сборник «Здоровьесберегающие технологии в обучении плаванию для воспитанников 3-7 лет».
6. Демонстрационный материал.
7. Обучающие мультфильмы «Уроки тетюшки Совы».
8. Сборник по ККР.

3.5 Организация двигательного режима

Режим дня, включающий образовательную деятельность по обучению 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. Образовательная деятельность по обучению плаванию проходит не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме фронтальной образовательной деятельности по установленному расписанию. Од (занятия) проводится по подгруппам в зависимости от возраста детей и от количества детей в группе.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

03.10.23 09:45 (MSK)

Сертификат: F2CBEFA2B74566586067DD3B2F640E9C

**Длительность НОД по плаванию
в разных возрастных группах в течение года**

Возрастная группа	Количество подгрупп	Количество воспитанников в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	итого
Младшая	2	10-12	15	30
Средняя	2	10-12	20	40
Старшая	2	10-12	25	50
Подготовительная к школе	2	10-12	30	60

Учебный план ОД по обучению плаванию в разных возрастных группах на 2023 -2024 учебный год

Возрастная группа	Количество НОД		
	в неделю	в месяц	в год
Младшая	1	4	34
Средняя	1	4	34
Старшая	1	4	34
Подготовительная	1	4	33

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

Возрастная группа	Температура воды (С)	Температура воздуха (С)	Глубина (м)
Младшая	+ 31... +33	+32... +34	0,4-0,6
Средняя	+ 31... +33	+32... +34	0,4-0,6
Старшая	+ 31... +33	+32... +34	0,4-0,6
Подготовительная к школе группа	+ 31... +33	+32... +34	0,4-0,6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

3.6 Календарный план воспитательной работы

Младшая группа

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1
3	Умывание в воде бассейна. Плескание	1
4	Выдох в воду	2
5	Отработка движения рук в воде	1
6	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействию с ней	3
7	Передвижения по дну бассейна шагом	1
8	Передвижения по дну бассейна бегом	1
9	Передвижения по дну прыжками	1
10	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	3
11	Передвижения в воде на руках по дну бассейна	2
12	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	3
13	Опускание лица в воду, стоя на дне	3
14	Приседания в воде	2
15	Погружения в воду с опорой	2
16	Погружения с рассматриванием предметов	3
17	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	3
18	Контрольные занятия	3

Средняя группа

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1
3	Выдох в воду	2
4	Игры с использованием выдоха в воду	1
5	Передвижения по дну бассейна шагом	1
6	Передвижения по дну бассейна бегом	1

7	Передвижения по дну прыжками	1
8	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	2
9	Упражнение на всплывание	2
10	Лежание на груди	3
11	Лежание на спине	2
12	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	1
13	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами	2
14	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	2
15	Выполнение скольжения на груди с опорой	3
16	Выполнение скольжения на спине с опорой	3
17	Контрольные занятия	3

Старшая группа

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Движение ног на суше	1
3	Движение ног в воде, сидя	1
4	Движения ног, в воде опираясь на руки	1
5	Движения ног, лежа на груди с опорой	3
6	Движения ног, лежа на спине	3
7	Скольжение на спине	3
8	Движения ног в скольжении на груди	2
9	Движения ног в скольжении на спине	2
10	Движения ног в плавании на груди и спине, с подвижной опорой	4
11	Движения рук на суше	1
12	Выполнение гребковых движений с подвижной опорой	3
13	Выполнение гребковых движений с подвижной опорой в сочетании с выдохом в воду	2
14	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2

15	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниями движений рук и ног на задержке дыхания с выдохом в воду	3
16	Контрольные занятия	3

Подготовительная группа

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2
3	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	1
4	Плавание на груди с попеременными движениями ног и рук по типу облегчённых способов плавания	3
5	Плавание на спине с попеременными движениями ног и рук по типу облегчённых способов плавания	3
6	Игры, связанные с координацией движений рук и ног	2
7	Попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием	4
8	Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием	4
9	Движения рук на суше в сочетании с дыханием	1
10	Движение рук в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	2
11	Плавание за счёт движений рук	2
12	Плавание облегченными способами в полной координации	3
13	Игры с использованием облегченных способов плавания	2
14	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)	3
15	Плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	3
16	Контрольные занятия	3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

03.10.23 23:45 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C