

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №34  
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад №34  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от «30» 08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ  
Детский сад №34  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Т.А. Ходукина



Приказ № 58-д от «02» 09.2024 г

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
(бассейн)  
на 2024-2025 учебный год**

Автор- разработчик:

Гальчук Н.А., инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2024

## Оглавление

№ п/п	Наименование разделов	страница
1.	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	5
1.5.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	7
2.	Содержательный раздел	8
2.1.	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) в области физическая культура (бассейн)	8
3.	Организационный раздел	16
3.1	Особенности организация развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФОП	16
3.2.	Материально-техническое обеспечение Программы ГБДОУ	16
3.3.	Учебный план ГБДОУ	17

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре в бассейне (далее - Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 34 Приморского района Санкт-Петербурга определяет единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ОО «Физическое развитие».

Программа разработана в соответствии с:

- Основной образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детский сад №34 Приморского района Санкт-Петербурга, разработанной в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства Просвещения РФ №1028 от 25.11.2022 г.;
- Дополнительной парциальной программой: «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Воронова;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- «Санитарно - эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20). Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573;
- Санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление главного государственного санитарного врача от 28.01.2021 г №2)

## 1.2. Цель и задачи Программы

Цель рабочей Программы: забота о сохранении и укреплении психического и физического здоровья детей дошкольного возраста (в том числе их эмоционального благополучия), формирование представлений о здоровом образе жизни, обучение детей дошкольного возраста плаванию (уверенно чувствовать себя в воде, держаться на поверхности воды, плыть от 7 до 15 м).

Задачи рабочей программы:

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- формировать у дошкольников навыки плавания. Преодолевать страх перед новой водной средой. Развивать моторные функции и уровень физической подготовленности. Научить управлять своим физическим и психическим состоянием в период адаптации в водной среде
- формировать знания о видах и способах плавания. Об оздоровительном воздействии плавания на организм. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня

ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде;
- развивать интерес к спорту - к плаванию, стилям плавания, расширять представления детей о некоторых видах водного спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на принципах и подходах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы.**

**Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 3 - 4 лет.**

1. Имеют представления о правилах поведения в воде.
2. Не боятся брызг.
3. Безбоязненно входят в воду и выходят самостоятельно.
4. Простейшие передвижения в воде.
5. Погружение в воду (по плечи, по подбородок, с головой).
6. Выдохи на воду и в воду.

**Ожидаемый результат выполнения**

1. Передвижения в воде по дну (ходьба, бег, прыжки) с заданием, вперёд и назад.
2. Погружать лицо и голову в воду.
3. Выдохи в воду («У кого больше пузырей»).

4. Прыжки в воде на месте и с продвижением вперёд («Звонкий мяч», «Зайка серенький»).
5. Бег в разных направлениях и по сигналу инструктора («Догони меня», «Бегом за мячом»)
6. Плавание в надувном круге (в нарукавниках, с плавательной доской) на груди и на спине при помощи движений ног. Надев круг (нарукавники), принять горизонтальное положение на груди, или на спине.

#### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 4 - 5 лет**

1. Учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
2. Продолжать обучать передвижениям в воде.
3. Обучить кратковременному лежанию и скольжению на воде.
4. Учить выполнять плавательные движения ногами кроль на груди и на спине.
5. Учить открывать глаза в воде.
6. Обучать выдоху в воду.
7. Учить погружаться в воду (под подбородок, рот, полностью лицо, с головой).

#### **Ожидаемый результат выполнения**

1. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
2. Проплыть в тоннель, поднырнуть под гимнастическую палку или гимнастический обруч.
3. Делать попытки доставать предметы со дна.
4. Выполнять вдох над водой и выдох в воду у неподвижной опоры.
5. Скользить на груди «стрелочка», «торпеда».
6. Выполнять упражнения в парах.
7. Выполнять упражнение на плавучесть «Звёздочка».
8. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

#### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 5 - 6 лет**

1. Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
2. Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
3. Учить погружаться в воду, открывая в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
4. Учить более уверенно держаться на воде, скользить по ней на груди и на спине.
5. Разучивать попеременные и одновременные движения руками.
6. Плавание произвольным способом.

#### **Ожидаемый результат выполнения**

1. Погружать лицо в воду, открывать глаза в воде.
2. Нырять в гимнастический обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
3. Доставать предметы со дна («Водолазы»).
4. Выполнять вдох и выдох в воду у неподвижной опоры и в движении.
5. Выполнять серии выдохов в воду, задержка дыхания на 4-6-8-10 счётов («Кто дольше?»).
6. Скольжение на груди и на спине, с работой ног кролем (с плавательной доской и без неё).
7. Выполнять упражнение на плавучесть «Звёздочка» (на груди и на спине), «Поплавок».

## **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 6 - 7 лет**

1. Разучить технику плавания кроль на груди и кроль на спине.
2. Продолжать обучать лежанию и скольжению на груди и на спине.
3. Закрепить умения погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
4. Учить уверенно держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время (7м).
5. Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
6. Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
7. Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
8. Уметь различать спортивные стили плавания.

### **Ожидаемый результат выполнения**

1. Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
2. Поднимать со дна предметы, с открыванием глаз под водой.
3. Нырание в гимнастический обруч, проплывание в тоннель, мост.
4. Выполнять серии вдохов и выдохов, в сочетании с работой ног и рук.
5. Выполнять вдох в положении лёжа на груди с поворотом головы в сторону (у неподвижной опоры и в движении).
6. Скользить на груди и на спине с работой ног и рук кролем.
7. Выполнять упражнения на плавучесть «Звёздочка», «Поплавок», «Медуза».

### **1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Программой предусмотрена педагогическая диагностика динамики развития детей, их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- карты развития ребенка;

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения образовательной программы дошкольного образования заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

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

- освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся;

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, что предполагает непрерывный процесс наблюдения, учёта критериев и показателей, с фиксацией данных в начале и конце учебного года. Сравнение полученных результатов в начале и в конце учебного года позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

### 2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) в области физическая культура (бассейн)

Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<b>1,6 - 3 года</b>	
В группах кратковременного пребывания (1.6-2 года) и в группах раннего возраста (2-3 года) проводится сухой бассейн (специальные игры и упражнения на суше для подготовки детей к бассейну (дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку мышц и т.д.)	
<b>Младший возраст 3-4 года</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучить спуску и выходу из чаши бассейна;</li>   <li>- Учить передвижению по бассейну;</li>   <li>- Учить передвижению в воде с инструктором и самостоятельно;</li>   <li>- Учить действовать с предметами в воде;</li>   <li>- Учить погружению в воду;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спуск в чашу бассейна производится с помощью инструктора и без поддержки инструктора в колонну по одному</li>   <li>- Ходьба вдоль границ бассейна при помощи поручней и без них. По кругу, в прямом направлении. Игры: «Змейка», «Паровозик», «Невод», «Каждый по своей дорожке», «Карусели», «Зайка серенький».</li>   <li>- Ходьба шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (за руку инструктора) и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперёд, приставными шагами. Игры: «Догони меня», «Кто быстрее», «Караси и щука», «кто больше соберёт?».</li>   <li>- С плавательной доской, обручем, мячом, нудолсом, игрушками (бросить, догнать, принести, прокатить по воде, собрать и т.д.); Игры: «Догони мяч», «Самые сильные».</li>   <li>- Погружение в воду (у опоры и без неё) до уровня плеч, шеи, подбородка, носа, глаз, с головой. Погружение с головой, на задержке</li> </ul>

<p>- Учить скольжению на груди.</p>	<p>дыхания, с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть на воду. Игры: «Пружинка», «Насос», «Переправа», «Тишина», «Мячик», «Дельфины», «Рыболов».</p> <p>- Скольжение на груди держась за руки инструктора; держась за плавательную доску; работа ногами, как при плавании кролем. Игры: «Фонтан», «Покажи пяточки».</p>
<p><b>Средний возраст 4-5 лет</b></p>	
<p>- Повторить правила поведения в бассейне, душевой комнате и раздевалке;</p> <p>- Ознакомить детей со спортивными способами плавания;</p> <p>- Закрепить самостоятельный спуск в воду;</p> <p>- Закрепить передвижения в воде шагом;</p> <p>- Закрепить передвижения в воде бегом;</p> <p>- Закрепить передвижения в воде прыжками;</p> <p>- Повторить и закрепит погружения в воду;</p> <p>- Учить передвижению под водой шагом;</p>	<p>- Проговорить вместе с детьми правил поведения и безопасности в бассейне; демонстрация наглядных пособий.</p> <p>- Демонстрация картинок, открыток, плакатов.</p> <p>- Спуск в воду бассейна без поддержки инструктора по лесенке (держась правой рукой за поручень). Спуск в воду с последующим погружением.</p> <p>- Ходьба на носках, приставными шагами, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен, в полуприседе, с поворотами, с заданием (руки к плечам, вперёд, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу и т.п.), спиной вперёд, на внешнем своде стопы, в чередовании с бегом. Игры: «Перетяжки», «Охотники и утки», «Поймай хвост».</p> <p>- В колонне по одному, парами, «змейкой», со сменой темпа, со сменой ведущего, по диагонали, с высоким подниманием колен, на носках, челночный бег. Игры: «Невод», «Гонка катеров», «Пятнашки парами», «Караси и щука»,</p> <p>- На двух ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотом кругом, прыжки вверх (из воды) с касанием предмета. Игры: «Точный прыжок», «Пружинка», «Переправа», «Тишина».</p> <p>- Погружение у опоры и без неё (до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, с задержкой дыхания на вдохе, выполняя выдох в воду). Игры: «Водолазы», «Паровая машина», «Морской бой», «Поплавок», «Медуза», «Метроном», Игры: «Водолазы», «Насос», «Дельфин», «Пятнашки мячом».</p> <p>- Передвижение в глубоком приседе с помощью и без помощи рук. Передвижения прыжками, с головой уходя под воду. Передвижение быстрым и</p>



<p>- Учить скольжению на груди;</p> <p>- Учить движению ног кролем на груди.</p>	<p>медленным шагом, держась за плавательную доску и самостоятельно.</p> <p>Игры: «Паровая машина», «Кто больше соберёт».</p> <p>- Держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох воду; лежать на воде свободно: принять положения «поплавок», «медуза», «стрелочка», «звёздочка», делая выдох в воду 5-6 раз.</p> <p>Игры: «Торпеды», «Качели», «Качалки».</p> <p>- И.п. – (на суше) сед упор сзади, попеременные движения ногами вверх вниз, как при плавания способом кроль.</p> <p>И.п. – сед на лестнице, работа ног кролем.</p> <p>Работа ног кролем на груди (у неподвижной опоры, с плавательной доской, свободно) с поднятой головой и с выполнением выдоха вводу.</p> <p>Игры: «Гонка катеров», «Чей кораблик быстрее?»</p>
--	--

### Старший возраст 5-6 лет

<p>- Спуск в воду с последующим погружением;</p> <p>- Совершенствовать передвижения в воде шагом;</p> <p>- Совершенствовать передвижения в воде бегом;</p> <p>- Совершенствовать передвижения в воде прыжками;</p> <p>- Совершенствовать умения погружаться под</p>	<p>- Выполняя погружения под воду с головой, открыть глаза, рассмотреть под водой предмет, который инструктор заранее положил на дно.</p> <p>- Ходьба гимнастическим шагом; с задержкой на носке (петушиный шаг); с игрушкой на голове; приставным шагом с приседанием; ходьба противоходом; ходьба продольной и поперечной «змейкой».</p> <p>Игры: «Море волнуется», Жучок – паучок».</p> <p>- Бег в разных построениях; челночный бег 5 раз; бег в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперёд; галопом правым и левым боком.</p> <p>Игры: «Караси щука», «Усатый сом», «Чай, чай – выручай», «Мы - весёлые ребята», «Пятнашки мячом», «Салки».</p> <p>- Прыжки с ноги на ногу; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).</p> <p>- С головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счёта); собирать предметы,</p>
---	---

<p>воду;</p> <p>- Повторить скольжение на груди;</p> <p>- Закрепить навык скольжения на спине.</p>	<p>разбросанные по дну бассейна; ныряние.</p> <p>Игры: «Кто дольше?», «Общее дыхание», «Туннель», «Водолазы», «Сосчитай», «Смотри внимательно», «Сядь на дно», «Жучок – паучок», «Удочка», «Спрячься».</p> <p>- Скольжение на груди без и с работой ног; с выполнением гребковых движений рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленно, однонаправленно); с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.</p> <p>Игры: «Поплавок», «Звёздочка», «Стрелочка», «Торпеды», «Тоннель», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?», «Винт», «Поезд в туннель», «Принеси мяч», «Мина», «Попади торпедой в цель», «Ручеёк», эстафеты.</p> <p>- С опорой на плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лёжа на спине руки вниз, руки вверх; скольжение на спине, отталкиваясь от бортика; скольжение с последующей работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук.</p> <p>Игры: «Поплавок», «Звёздочка», «Стрелочка», «Торпеды», «Тоннель», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?», «Удержись».</p>
<b>Старший возраст 6-7 лет</b>	
<p>- Спуск в воду с последующим погружением;</p> <p>- Совершенствовать передвижения в воде шагом;</p>	<p>- Выполняя погружения под воду с головой, открыть глаза, рассмотреть под водой предмет, который инструктор заранее положил на дно; после погружения выполнить скольжение на груди; после спуска в воду прыжок вперёд с погружением и последующим скольжением.</p> <p>- Ходьба гимнастическим шагом; с задержкой на носке (петушинный шаг); с игрушкой на голове; приставным шагом с приседанием; ходьба противходом; ходьба продольной и поперечной «змейкой». Постепенное усложнение условий: держась друг за друга, лицом вперёд, боком и т.д.</p> <p>Игры: «Море волнуется», Жучок – паучок», «Карусель», «Сердитая рыбка», «Переправа пограничников», «Щука», «Затейники».</p>

<p>- Совершенствовать передвижения в воде бегом;</p>	<p>- Бег в разных построениях; челночный бег 5 по 7м; бег в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперёд; галопом правым и левым боком, бег в различных направлениях, с изменением скорости по сигналу инструктора. Игры: «Караси щука», «Усатый сом», «Чай, чай – выручай», «Мы - весёлые ребята», «Пятнашки мячом», «Салки», «Пятнашки с поплавком», «Чьё звено скорее соберётся?», «Пятнашки», «Пятнашки парами», «Карусель -1,2», «У кого меньше?». «Рыбаки и рыбки», «Караси и карпы».</p>
<p>- Совершенствовать передвижения в воде прыжками;</p>	<p>- Прыжки с ноги на ногу; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче); прыжки без падения в воду, с падением, в разных направлениях, при разной глубине воды. Игры: «Дельфины на охоте», «Кто лучше?», «Лягушата», «Мячики», «Дельфины», «Цепочка».</p>
<p>- Совершенствовать умения погружаться под воду;</p>	<p>- С головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счёта); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние. Игры: «Кто дольше?», «Общее дыхание», «Туннель», «Водолазы», «Сосчитай», «Смотри внимательно», «Сядь на дно», «Жучок – паучок», «Удочка», «Спрячься», «Смелые ребята», «Поезд в туннель», «Достань кольцо», «Кто лучше?», «Тритоны».</p>
<p>- Совершенствовать скольжение на груди;</p>	<p>- Скольжение на груди без и с работой ног; с выполнением гребковых движений рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленно, однонаправленно); с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания; с различным положением рук (вверх; вперёд; вниз; правая вверх, левая вниз; правая вверх, левая вперёд, с доской, кругом или игрушкой в руках и т.д.). Имитация гребковых движений руками в кроле в ходьбе (на груди). Игры: «Винт», «Кто дальше?», «Попади торпедой в цель», «Мины», «Брёвна», «Кто</p>

<p>- Совершенствовать навык скольжения на спине;</p> <p>- Совершенствовать плавание облегченными способами в полной координации;</p>	<p>дальше проскользит?», эстафеты, соревнования.</p> <p>- С опорой на плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лёжа на спине руки вниз, руки вверх; скольжение на спине, отталкиваясь от бортика; скольжение с последующей работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук. Имитация гребковых движений руками в кроле в ходьбе (на спине). Игры: «Брёвна», «Кто сделает меньше гребков», «Кто дальше проскользит?», «Мосты», эстафеты, соревнования.</p> <p>- Плавание облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля на груди и на спине.</p>
--	--

## 2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

При организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21. Введение термина «занятие» не означает регламентацию процесса. Термин фиксирует форму организации образовательной деятельности. Содержание и педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог выбирает самостоятельно.

## 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Для поддержки детской инициативы педагог учитывает следующие условия:

- 1) уделяет внимание развитию детского интереса к плаванию;
- 2) поощряет и поддерживает желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата.

## 2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

№ П/П	Организационная форма, период	Цель	Темы
1.	Педагогические беседы, консультации (Сентябрь - Октябрь)	Познавательная информация на стендах и папках-передвижках.	«Собираем ребёнка на занятия в бассейн».

2.	Познавательная информация на стендах «Для заботливых родителей» (Ноябрь-Декабрь)	Вовлечение родителей в специально разработанные ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы. Описание практических навыков закаливания детей в домашней обстановке.	«Способы эффективного закаливания» «Значение плавания в жизни ребёнка».
3.	Тематические консультации и папки-передвижки (Январь-Февраль)	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи. Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей	«Закаливающие процедуры», «Профилактика простудных Заболеваний», «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении».
4.	Районные соревнования по плаванию среди детей старших и подготовительных групп (Март)	Вовлечение родителей в процесс подготовки и проведения соревнований.	Спортивные соревнования «Праздник на воде».
5.	Дни открытых дверей. Открытый просмотр образовательной деятельности в бассейне. (Апрель)	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей.	«Плавание - это здорово!!!» (Значение плавания в жизни ребёнка).
6.	Тематические консультации (Май)	Ознакомление родителей с техникой безопасности на открытых водоёмах.	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»

### **2.5.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.**

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие:

Формы:

Занятия - дети делятся на подгруппы по 6-8. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

Развлечения и праздники на воде - Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей 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 хорошо плавать.

Методы:

Словесные – объяснения, в форме образных выражений и сравнений, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные – показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части, анализ с помощью наглядных пособий, жестов.

Практические – предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью. Обучение в облегченных или усложненных упражнениях.

В процессе овладения новыми упражнениями с детьми дошкольного возраста используются следующие методические приемы: Показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения инструктор по физической культуре показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник— могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность; Средства наглядности. Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей. Разучивание упражнений. Наиболее координационно-сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения;

Исправление ошибок. Тренером ведутся действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои дела предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя. Подвижные игры на суше и в воде. В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал.

Имитация упражнений. Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения молча, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ описать последовательность его движений и самостоятельно повторить. Оценка (самооценка) двигательных действий. После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях Индивидуальная страховка и помощь. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка. Круговая тренировка. Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий; Игры на внимание и память. В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти; Соревновательный эффект. Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения

позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;• Контрольные задания. При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Особенности организация развивающей предметно-пространственной среды**

Особенности организации предметно - развивающей среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка.

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

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В бассейне создана библиотека методической литературы и журналов, аудио- аппаратура, диски в соответствии с ФГОС ДО, разработана система упражнений для подготовки детей к обучению плаванию, система упражнений по обучению плаванию детей, имеются в наличии спасательные круги, нарукавники, плавательные доски, надувные круги и мячи разных размеров, нудлсы разных размеров, плавательные очки, игрушки - прилипалы, леечки, массажные и ортопедические дорожки, разделительные дорожки для бассейна, ласты, лопатки, тонущие колечки, рыбки и палочки, обручи.

Приобретены тонущие горизонтальные и вертикальные обручи, секундомер, резиновые мячи разного размера, игрушки для воды (кораблики, уточки, лягушки), кольца для ныряния, игрушки - прилипалы (транспорт, рыбки, животные), игрушки для ванной (кораблики, семья животных, уточки), игрушки - брызгалки, цветные поплавки, стойка для хранения игрушек и предметов, набор игрушек с изменяющейся плавучестью, детские ласты, спасательный шест инструктора, сачок-насадка для бассейна.

Информационные стенды (по закаливанию, обучению плаванию, советы родителям. и т. д.)

#### **Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна**

- Термометр комнатный
- Термометр для воды
- Секундомер
- Свисток
- Железный шест длиной 3м
- Плавательные доски «Радуга»

- Разделительные дорожки 2 штуки длиной 7 м
- Резиновые дорожки и дорожки от плоскостопия
- Плавательные доски зоопарк
- Игрушки и предметы тонущие
- Игрушки плавающие
- Надувные круги
- Лестница для спуска в воду
- Мячи надувные
- Наглядные пособия, карточки, схемы.
  
- Обручи пластмассовые
- Обруч алюминиевый для горизонтального проныривания
- Насос для надувных игрушек
- Нарукавники надувные
- Очки для плавания
- Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфинчик и т. д.) или к определенной деятельности (лодки, корабли и т. д.).

#### **Дидактический материал**

Перспективные планы по возрастам, календарные планы, карточки, схемы, пособия по обучению плаванию, картотека игр на воде, открытки и книги о морских обитателях. Комплексы упражнений на суше, комплексы упражнений оздоровительной направленности, пособие для родителей по обучению плаванию, пособие для родителей по закаливанию детей в домашних условиях.

#### **3.3. Учебный план**

<i>Возрастная группа</i>	<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Досуги</i>
Вторая группа раннего возраста	Не более 10 минут	1	-
Младшая группа	не более 15 минут	1	-
Средняя группа	не более 20 минут	1	-
Старшая группа	не более 25 минут	1	-
Подготовительная группа	не более 30 минут	1	-