

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 94
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 94
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2024 г. № 200
_____ Т.А. Дмитриева

Рабочая программа

инструктора по физической культуре (по плаванию)
Семеновой Елены Михайловны
групп № 1 (4-6), № 7 (6-7 лет), № 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 (5-7 лет)
компенсирующей направленности для обучающихся
с тяжёлыми нарушениями речи

на 2024-2025 учебный год
срок реализации 1 год)

Санкт-Петербург
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи рабочей программы	3
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.4. Значимые характеристики для разработки рабочей программы. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей	5
1.5. Планируемые результаты освоения Программы обучающимися группы	9
1.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие»	9
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
2.1. Содержание образовательной работы с детьми 4-5 лет	10
2.2. Содержание образовательной работы с детьми 5-6 лет	11
2.3. Содержание образовательной работы с детьми 6-7 лет	12
2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся	13
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	14
3.1. Структура реализации образовательной деятельности	14
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка обучающихся группы (занятия по плаванию)	15
3.3. Оборудование бассейна	15
3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности	15
Приложение 1	16

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана **в соответствии с:**

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- действующими санитарными правилами в сфере дошкольного образования;
- Уставом и другими локальными актами ГБДОУ детского сада № 94 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга;

на основе Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжёлыми нарушениями речи) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 94 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет
Срок реализации рабочей программы: 2024-2025 учебный год.

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Цель: обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Общие задачи

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами;
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- совершенствование психомоторики, общей и мелкой моторики;
- формирование навыков безопасного поведения;

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи коррекционно-развивающей работы в образовательной области "Физическое развитие":

- коррекция недостатков и развитие ручной моторики:
- нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук;
- развитие техники тонких движений;
- коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики;
- коррекция недостатков и развитие психомоторных функций:
- пространственной организации движений;
- моторной памяти;
- слухо-зрительно-моторной и реципрокной координации движений; произвольной регуляции движений.

Задачи

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать физические качества;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся.
5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество Организации с семьей.
7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования

в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Специфические принципы и подходы к формированию Программы для обучающихся с ТНР:

Коррекционная направленность образовательного процесса с учетом психофизических особенностей и образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

Индивидуализация и дифференциация образовательного процесса на основе выявления зон актуального и ближайшего развития обучающегося с ТНР с учетом интересов, мотивов, способностей и психофизических особенностей обучающихся с ТНР.

Развивающее вариативное образование: принцип предполагает, что содержание образования предлагается ребенку с ТНР через разные виды деятельности с учетом его зон актуального и ближайшего развития, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей: в соответствии с ФГОС ДО. Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся с ТНР посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие обучающихся с ТНР тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое - с познавательным и речевым. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития обучающихся с ТНР дошкольного возраста;

Взаимодействие с другими специалистами ГБДОУ и других организаций и учреждений, которые могут внести вклад в развитие и образование обучающихся с ТНР (с учителем-логопедом, учителем-дефектологом, педагогом-психологом и др.).

Установление партнерских отношений с родителями (законными представителями) обучающихся с ТНР по вопросам развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления их здоровья.

1.4. Значимые характеристики для разработки рабочей программы. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей

Психофизиологические особенности дошкольников с тяжелыми нарушениями речи

При ограниченности речевого опыта и несовершенстве речевых средств у детей с ОНР недостаточно удовлетворяется потребность в речевом общении. Разговорная речь бедная, тесно связанная с той ситуацией, в которой ребенок в данный момент находится. Связная и монологическая речь развивается трудно. На фоне сравнительно развернутой речи наблюдается неточное знание и неточное употребление многих обиходных слов. В активном словаре преобладают существительные и глаголы, реже употребляются слова, характеризующие качества, признаки, состояния предметов и действий, а также способы действий. При использовании простых предлогов дети допускают большое количество ошибок и почти не используют сложные предлоги. Словарный запас детей ограничен, поэтому часто отмечается неточный выбор слов. Некоторые слова оказываются недостаточно закрепленными в речи из-за их редкого употребления, поэтому при построении предложений дети стараются избегать их. В активной речи дети используют преимущественно простые предложения. Большие затруднения (а часто и полное неумение)

отмечаются у детей при распространении предложений и при построении сложносочиненных и сложноподчиненных предложений. Во фразовой речи детей обнаруживаются отдельные аграмматизмы, часто отсутствует правильная связь слов в предложениях, выражающих временные, пространственные и причинно-следственные отношения. Понимание обиходной речи детьми в основном хорошее, но иногда обнаруживается незнание отдельных слов и выражений, смешение смысловых значений слов, близких по звучанию, не дифференцированных грамматических форм. Психологические потребности Потребность во взаимодействии, общении со сверстником. Возникают ошибки в понимании речи, связанные с недостаточным различением форм числа, рода и падежа существительных и прилагательных, временных форм глагола, оттенков значений однокоренных слов, а также тех выражений, которые отражают причинно-следственные, временные, пространственные отношения. Существует значительное отставание в развитии психических процессов: неустойчивость и быстрая истощаемость внимания, снижен объем слуховой и зрительной памяти, не сформированно словесно - логическим мышление, имеются сложности в овладении анализом и синтезом, сравнением и обобщением, недостаточно развито базовое слуховое восприятие, и как следствие нарушение фонематического слуха и фонематического восприятия, отмечается бедность и нестойкость зрительных представлений, отсутствие прочной связи слова со зрительным образом, свойственны трудности при ориентировке в пространстве, дифференциации понятий «право», «лево», а также сложности при ориентировке в собственном теле, в процессе рисования образа человека дети склоняются к схематическому рисунку, не изображают некоторые части тела, редко прорисовывают детали, отмечается отставание в развитии двигательной сферы, плохая координация движений, снижение скорости и ловкости выполнения, наибольшие трудности появляются при выполнении детьми движений по словесной инструкции (без показа). Со стороны личностного развития у детей с ТНР возникают трудности в социальной адаптации и взаимодействии с социальной средой. Речевые нарушения сказываются на характере взаимоотношений ребенка с окружающими и на формировании его самооценки, из-за не сформированных средств общения нарушается развитие коммуникативных функций. Дети часто бывают не заинтересованы в контакте, не умеют ориентироваться в ситуации общения, договариваться, проявляют негативизм и отторжение, обладают скудной палитрой эмоций. Самооценка обычно занижена, что находит свое отражение в проявлении тревожности и агрессивности разной степени выраженности.

В зависимости от уровня коммуникативных нарушений и степени переживания ребенком речевого дефекта детей с ТНР можно разделить на три группы:

- не демонстрируют переживания речевого дефекта и не проявляют трудностей при осуществлении контакта с окружающими (как со взрослыми, так и сверстниками), широко используя при этом невербальные средства общения;
- демонстрируют умеренное переживание речевого дефекта и имеющие определенные трудности при установлении контакта с окружающими. Они обычно не стремятся к общению, на вопросы стараются отвечать односложно, избегают ситуаций, требующих использования речи. В игре прибегают к невербальным средствам общения;
- остро переживают речевой дефект. Им свойственен речевой негативизм, что выражается в отказе от общения, замкнутости, агрессивности, заниженной самооценке. Такие дети, как правило, избегают общения со взрослыми и сверстниками, сторонятся коллективных игр, на занятиях в речевой контакт вступают только после длительной стимуляции.

Характеристика особенностей развития детей с заиканием

Заикание является невротическим расстройством (неврозом или неврозоподобным состоянием).

У заикающихся дошкольников обнаруживаются различные нарушения высшей нервной деятельности и физического здоровья: повышенная раздражительность, обидчивость, плаксивость, негативизм, различные нарушения аппетита и сна, повышенное потоотделение, склонность к простудным и инфекционным заболеваниям, физическую ослабленность, энурез. Выделяют такие особенности психики заикающихся, как: робость и смущение в присутствии людей; чрезмерная впечатлительность; яркость фантазий, усиливающая заикание; относительная слабость воли; разнообразные психологические уловки для устранения или снижения заикания; боязнь говорить в присутствии определённых людей или в обществе.

В проявлениях заикания характерными являются также различные расстройства общей и речевой моторики. По характеру они могут быть произвольными и непроизвольными (насильственными). К произвольным (их обычно называют уловками) относятся те особенности движений, которые появляются у заикающихся сознательно с целью замаскировать или облегчить свою трудную речь. Уловки наблюдаются в общей моторике рук, ног, корпуса, головы и др. Изредка они появляются и в речевой моторике в виде покусывания кончика языка, нижней губы, облизывания губ, беззвучного артикулирования звуков и т.д. Помимо судорог в речевом аппарате заикающихся детей, отмечаются нередкие случаи насильственных движений (судороги, тики, миоклонусы) в мышцах лица, шеи, рук.

У заикающихся часто наблюдается общее моторное напряжение, скованность движений или двигательное беспокойство, расторможенность, дискоординация и вялость, указывается на связь заикания с леворукостью, что тоже можно отнести к нарушениям общей моторики.

При характеристике внешних проявлений речи (экспрессивной речи) заикающихся необходимо указать на наличие следующих ее особенностей: нарушение плавности, темпа и частично мелодики, речь прерывиста, с необоснованными паузами, повторениями, а то и вовсе трудным произнесением отдельных звуков, их сочетаний или просто затрудненное начало фраз; речевые уловки в виде вспомогательных звуков, их сочетаний или слов (эмболофразия); ограничение речевой активности у многих детей, снижение общения с окружающими, что говорит об определенных нарушениях коммуникативной функции речи; недостатки произношения звуков, неправильное употребление слов, построение фраз и пр.; недостатки устной речи могут отражаться в письменной речи в виде повторения одинаковых букв, слогов, разрыва слова, неправильного построения предложения.

Заикающийся дошкольник нуждается не только в коррекции заикания, но и в психологической помощи, так как у заикающихся дошкольников наблюдается дисгармоничное развитие личности, которое влияет на поведенческие характеристики заикающихся, такие как: агрессивность, негативизм, эмоциональная ранимость, пассивные оборонительные реакции, робость, неверие в свои силы, неумение поставить цель. Заикание влияет на объективную самооценку заикающегося, что в значительной степени способствует отклонениям в личностном и коммуникативном статусе.

Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет

Пятый год жизни характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов так называемого кризиса в морфофункциональном развитии ребенка, наиболее благоприятный для качественного скачка в двигательном развитии. В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их более детальному осознанию. У детей возникает интерес к результатам движений,

правильности их выполнения, появляется естественность, легкость, ритмичность. Потребность детей в движениях реализуется в подвижных играх, самостоятельной двигательной активности, специально организованных занятиях.

Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет

В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возрастает возможность пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

В дошкольном учреждении для детей с речевой патологией физические упражнения приобретают особый смысл, т.к. движение есть мощный фактор профилактики, лечения и реабилитации. Формирование полноценных двигательных навыков, овладение тонкокоординированными движениями рук являются необходимыми звеньями в общей системе коррекционного обучения.

У детей дефекты речи сопровождаются разнообразным нарушением моторики. У них часто отмечаются несогласованность движений рук и ног при ходьбе и беге. В движениях отсутствуют четкость, плавность, бывают нарушены их темп, ритм, сила.

Дети различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и заторможенных, часто наблюдается общая физическая ослабленность.

Физические упражнения способствуют развитию мышечной системы и

воспитанию согласованности движений, усиливают работу важнейших жизненных органов, повышает обмен веществ. Кроме того, физические упражнения создают у детей бодрое настроение, способствуют общей дисциплинированности и собранности.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы обучающимися группы

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ОВЗ к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ОВЗ. Они представлены в виде изложения возможных достижений обучающихся на разных возрастных этапах дошкольного детства.

1.5.1. Целевые ориентиры освоения программы детьми

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности обучающихся дошкольного возраста, с ОВЗ с учетом сенситивных периодов в развитии. Обучающиеся с различными недостатками в физическом и (или) психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни двигательного, речевого, познавательного и социального развития личности, поэтому целевые ориентиры Программы учитывают не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

К концу обучения дети дошкольного возраста могут:

- погружаться в воду с головой, выполнять вдох над водой выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без;
- плавать на груди и спине с помощью ног;
- плавать на груди и спине с помощью рук;
- плавать способом «кроль» («брасс»- индивидуально) на груди и спине с полной координацией движений (для подготовительных групп);
- правила поведения в бассейне;
- знать краткие сведения о строении и функциях организма;
- ознакомиться с информацией о влиянии плавания на организм;
- знать правила ухода за собой и своим телом;
- знать о назначении оборудования и инвентаря.

1.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие»

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития обучающихся, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- 1) педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- 2) детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;
- 3) карты развития ребенка с ТНР.

Педагогическая диагностика проводится в ГБДОУ в начале и в конце учебного года. Инструментарий для педагогической диагностики представлен в приложении 1.

Объект педагогической диагностики (мониторинга): индивидуальные достижения детей в образовательной области физическое развитие.

Формы и методы педагогической диагностики: наблюдение

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год

Длительность проведения педагогической диагностики: 1-3 недели

Сроки проведения педагогической диагностики сентябрь, апрель

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной работы с детьми 4-5 лет

С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу плавать, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно выполнять вдох над водой и выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переключки детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Месяц	Задачи
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать технике выполнения движений ног способом кроль на груди (на суше и в воде у неподвижной опоры) 2. Обучать технике выполнения движений ног способом кроль на груди в воде у неподвижной опоры и с подвижной опорой.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Обучать плаванию «по-собачьи» 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать опускать лицо в воду с задержкой дыхания 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение на спине и на груди «Звезда», «Медуза», находясь в воде. 3. Обучать детей выполнять правильно выдох в воду в положении лежа на груди у бортика и в движении при плавании ногами кроль.
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать технике выполнения движений ног способом кроль в сочетании с дыханием 2. Обучать технике выполнения движений ног способом кроль на спине у неподвижной опоры 3. Обучать лежанию на спине без задержки дыхания
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать технике выполнения движений ног способом кроль на спине с подвижной опорой и без. 2. Обучать технике выполнения движений рук способом кроль на спине на суше и в воде 3. Обучать технике выполнения движений рук способом кроль на спине с доской в воде
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать выполнению техники движений рук способом кроль на груди с доской в воде 2. Обучать технике выполнения движений рук способом кроль на груди в сочетании с движениями ног и дыхания
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать технике задержки дыхания «Медуза», «Звезда» 2. Обучать технике ныряний в глубину (доставание предметов со дна) 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков.

2.2. Содержание образовательной работы с детьми 5-6 лет

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координированных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Месяц	Задачи
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посетить занятие по плаванию в подготовительной группе. 3. Восстановить предшествующий опыт.
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику движений ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Медуза»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику дыхания в способе кроль на груди (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать согласование движений ног и дыхания в кроле на груди и на спине.
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику движений рук в способе плавания кролем (на суше и в воде). 2. Обучать умению задерживать дыхание, нырять на глубину. 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику согласования дыхания и движений рук и ног в способе кроль на груди и на спине. 2. Обучать технике нырания в длину. 3. Совершенствовать технику упрощенного плавания способом «Мельница» на спине.
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 3. Контроль приобретённых навыков

2.3. Содержание образовательной работы с детьми 6-7 лет

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр - эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к

выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно - эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Месяц	Задачи
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Напомнить детям о пользе плавания и правила поведения в бассейне. 2. Восстановить предшествующий опыт
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику всплывания и лежания на воде («Звезда», «Медуза» «Поплавок»). 2. Закреплять технику скольжения на груди и спине. 3. Закреплять технику движений ног способом кроль на груди и на спине на воде с различными предметами
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику движений ног способом кроль на груди и на спине на воде с различными положениями рук 2. Закреплять технику дыхания в кроле на спине. 3. Закреплять технику дыхания в способе «кроль» на груди в плавании с доской и без.
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику лежания на спине в воде («Звезда», «Стрелочка»). 2. Закреплять технику согласования движений ног и дыхания в плавании кролем на груди и на спине. 3. Закреплять технику движений рук в способе «кроль» на груди и спине на суше. 4. Закреплять технику движений рук в кроле на спине на воде в плавании с различными предметами.
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику ныряний на глубину (доставание предметов). 2. Обучать различным способам согласования дыхания в кроле на груди 2:1 и 3:1 3. Закреплять плавание «кроль» на груди и спине. 4. Закреплять технику плавания «кроль» на спине.
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику ныряния в длину 2. Обучать технике движений ног способом дельфин на суше 3. Закреплять технику плавания способом «кроль» на груди и спине в усложнённых условиях (игровые задания и эстафеты)
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать технике движений ног способом дельфин на воде 2. Обучать технике дыхания в способе дельфин на суше и в воде 3. Закреплять технику ныряния, лежания и всплывания в усложненных условиях (эстафеты)
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать согласованию техники дыхания и движений ног в способе дельфин. 2. Закреплять технику плавания способами кроль на груди и на спине. 3. Обучать технике поворота способом «Маятник»
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику плавания способом «кроль» на груди и спине. 2. Совершенствовать технику плавания ногами дельфин в сочетании с дыханием 3. Обучать адаптированным правилам игры «водное поло» 4. Контроль приобретённых навыков.

2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями (законным представителям) направлено на повышение педагогической культуры родителей (законных представителей). Задача инструктора по физической культуре - активизировать роль родителей (законных представителей) в воспитании и обучении ребенка.

Реализация цели обеспечивает решение следующих задач:

- вовлечение родителей (законных представителей) в воспитательно-образовательный процесс;
- внедрение эффективных технологий сотрудничества с родителями (законным представителям), активизация их участия в коррекции речевого развития ребёнка;
- повышение родительской компетентности в вопросах воспитания и обучения обучающихся.

Месяц	Темы	Формы работы
Сентябрь 2024 г.	Особенности проведения занятий по плаванию в разных возрастных группах Значение оздоровительной формы работы	Консультации для родителей
Октябрь 2024 г.	Организация занятий по плаванию	Выступление на родительских собраниях
Ноябрь 2024 г.	Закаливание ребенка	Рекомендации для родителей
Декабрь 2024 г.	Как научить ребёнка плавать?	Рекомендации для родителей
Январь 2025 г.	Спорт и дети: за и против	Рекомендации для родителей
Февраль 2025 г.	Формирование правильной осанки и профилактика её нарушения	Консультации для родителей
Март 2025 г.	Как выбрать «свой» вид спорта для ребенка?	Рекомендации для родителей
Апрель 2025 г.	Спортивный праздник «Весёлый дельфин»	Совместный праздник
Май 2025 г.	Упражнения по плаванию на открытой воде в летний период	Рекомендации для родителей

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Форма проведения занятий

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 8-10 человек. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать физическую подготовленность детей и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию, игровые упражнения, направленные на закрепление умений и навыков);
- заключительная часть (игры и упражнения направленные на снижение частоты дыхания, ЧСС и переход к обычной деятельности занимающихся).

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка обучающихся группы (занятия по плаванию)

Возраст детей	Продолжительность одного занятия	Количество занятий <u>в неделю</u>
4-5 лет	Не более 20мин	1
5-7 лет	Не более 25 мин	1
6-7 лет	Не более 30 мин	1

3.3. Оборудование бассейна

Чаша 7х 2,8 м.

Лестница для спуска в воду

Стационарный поручень;

Отметки уровня воды по возрастам от 40см до 85 см.

Фильтры для очистки воды.

Вентиляционная система.

Душевая чаша с душем.

Санузел.

Массажные коврики по всему периметру бассейна;

Скамейки;

Массажная ребристая дорожка;

Инвентарь для обучения плаванию: доски для плавания; колобашки для ног, ласты, надувные мячи, круги, нарукавники, пластмассовые гимнастические палки; тонущие игрушки (звезды, ракушки, коньки); разноцветные пластмассовые мячи.

Мягкий резиновый коврик для подводящих упражнений.

Надувные игрушки: крупные и мелкие.

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2015 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2015 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Интернет. Образовательная социальная сеть – Nsportal.ru, VK.
5. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»<http://www.vidod.edu.ru>
6. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
7. «Программа обучения плаванию в детском саду» Е.К. Воронова.
8. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. - М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! - М.:Обруч,2014 год.
10. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
11. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. : Система обучения плаванию детей дошкольного возраста Издательство: [Детство-Пресс](#), 2019 г.

Приложение 1

Возраст 4-5 лет

Низкий уровень - выполнено 1 - 2 теста

№	Ф.И.	Выдохи в воду ртом и носом	Погружение в воду с головой	Лежание на груди «Медуза»	Лежание на спине «Звезда»	Плавание произвольно на груди или спине
1						
2						

Средний уровень - выполнено 3-4 теста.

Высокий уровень - выполнено 5 тестов (1 тест – 5 баллов)

Возраст 5-6 лет

№	Ф.И.	Доставание игрушек со дна бассейна	«Медуза» на груди	«Звезда» на спине	Выдохи в воду ртом и носом (3-5 раз)	Скольжение на груди или спине	Плавание на груди или спине упрощенным способом «Мельница»
1							
2							

Низкий уровень - выполнено 2 -3 теста

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Высокий уровень - выполнено 6 тестов (1 тест – 5 баллов)

Возраст 6-7 лет

№	Ф.И.	«Медуза» на груди	«Звезда» на спине	«Поплавок»	Скольжение на груди	Скольжение на спине	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине
1								
2								

Высокий уровень - выполнено 6-7 тестов (1 тест - 5 баллов). Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень - выполнено 2-3 теста.