

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 №10 (4-5), 1 (4-6), № 7 (6-7 лет), № 4, 5, 8, 9 (5-7 лет)
компенсирующей направленности для обучающихся
с задержкой психического развития

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	6
1.5. Планируемые результаты освоения Программы обучающимися группы	9
1.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие».....	10
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1. Содержание образовательной работы с детьми 4-5 лет.....	11
2.2. Содержание образовательной работы с детьми 5-6 лет.....	12
2.3. Содержание образовательной работы с детьми 6-7 лет.....	13
2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся.....	14
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	15
3.1. Структура реализации образовательной деятельности	15
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка обучающихся группы (занятия по плаванию).....	15
3.3. Оборудование бассейна	16
3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	16
Приложение 1.....	17

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 задержкой психического развития) 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 ЗПР:

Принцип социально-адаптирующей направленности образования: коррекция и компенсация недостатков развития рассматриваются в образовательном процессе не как самоцель, а как средство наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка с ЗПР и обеспечения его самостоятельности в дальнейшей социальной жизни.

Этиопатогенетический принцип: для правильного построения коррекционной работы с ребенком необходимо знать этиологию (причины) и патогенез (механизмы) нарушения. У обучающихся с ЗПР, особенно в дошкольном возрасте, при различной локализации нарушений возможна сходная симптоматика. Причины и механизмы, обуславливающие недостатки познавательного и речевого развития различны, соответственно, методы и содержание коррекционной работы должны отличаться.

Принцип системного подхода к диагностике и коррекции нарушений: для построения коррекционной работы необходимо разобраться в структуре дефекта, определить иерархию нарушений. Следует различать внутрисистемные нарушения, связанные с первичным дефектом, и межсистемные, обусловленные взаимным влиянием нарушенных и сохранных функций. Эффективность коррекционной работы во многом будет определяться реализацией принципа системного подхода, направленного на речевое и когнитивное развитие ребенка с ЗПР.

Принцип комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений: комплексный подход в коррекционной работе означает, что она будет эффективной только в том случае, если осуществляется в комплексе, включающем лечение, педагогическую и психологическую коррекцию. Это предполагает взаимодействие в педагогическом процессе разных специалистов: учителей-дефектологов, педагогов-психологов, специально подготовленных воспитателей, музыкальных и физкультурных руководителей, а также сетевое взаимодействие с медицинскими учреждениями.

Принцип опоры на закономерности онтогенетического развития: коррекционная психолого-педагогическая работа с ребенком с ЗПР строится по принципу "замещающего онтогенеза". При реализации названного принципа следует учитывать положение о соотношении функциональности и стадийности детского развития. Функциональное развитие происходит в пределах одного периода и касается изменений некоторых психических свойств и овладения отдельными способами действий, представлениями и знаниями. Стадийное, возрастное развитие заключается в глобальных изменениях детской личности, в перестройке детского сознания, что связано с овладением новым видом деятельности, развитием речи и коммуникации. За счет этого обеспечивается переход на следующий, новый этап развития. Обучающиеся с ЗПР находятся на разных ступенях развития речи, сенсорно-перцептивной и мыслительной деятельности, у них в разной степени сформированы пространственно-временные представления, они неодинаково подготовлены к счету, чтению, письму, обладают различным запасом знаний об окружающем мире. Поэтому программы образовательной и коррекционной работы с одной стороны опираются на возрастные нормативы развития, а с другой - выстраиваются как уровневые программы, ориентирующиеся на исходный уровень развития познавательной деятельности, речи, деятельности обучающихся с ЗПР.

Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач: не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка с ЗПР и создания

благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании: предполагает организацию обучения и воспитания с опорой на ведущую деятельность возраста. Коррекционный образовательный процесс организуется на наглядно действенной основе. Обучающихся с ЗПР обучают использованию различных алгоритмов (картинно-графических планов, технологических карт).

Принцип необходимости специального педагогического руководства: познавательная деятельность ребенка с ЗПР имеет качественное своеобразие формирования и протекания, отличается особым содержанием и поэтому нуждается в особой организации и способах ее реализации. Только специально подготовленный педагог, зная закономерности, особенности развития и познавательные возможности ребенка, с одной стороны, и возможные пути и способы коррекционной и компенсирующей помощи ему - с другой, может организовать процесс образовательной деятельности и управлять им. При разработке Программы учитывается, что приобретение дошкольниками с ЗПР социального и познавательного опыта осуществляется как в процессе самостоятельной деятельности ребенка, так и под руководством педагогических работников в процессе коррекционно-развивающей работы.

Принцип вариативности коррекционно-развивающего образования: образовательное содержание предлагается ребенку с ЗПР через разные виды деятельности с учетом зон его актуального и ближайшего развития, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей дошкольника.

Установление партнерских отношений с родителями (законными представителями) обучающихся с ЗПР 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

Психологические особенности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.

В дошкольном возрасте проявления задержки становятся более выраженными и проявляются в следующем:

Недостаточная познавательная активность нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью. Дети с ЗПР отличаются пониженной, по сравнению с возрастной нормой, умственной работоспособностью, особенно при усложнении деятельности.

Отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма. Двигательные навыки и техника основных движений отстают от возрастных возможностей, страдают двигательные качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости зрительно-слухо-моторной координации, произвольной регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений.

Недостаточность объема, обобщенности, предметности и целостности восприятия, что негативно отражается на формировании зрительно-пространственных функций и проявляется в таких продуктивных видах деятельности, как рисование и конструирование.

Более *низкая способность*, по сравнению с нормально развивающимися детьми того же возраста, *к приему и переработке перцептивной информации*, что наиболее характерно

для детей с ЗПР церебрально-органического генеза. В воспринимаемом объекте дети выделяют гораздо меньше признаков, чем их здоровые сверстники. Многие стороны объекта, данного в непривычном ракурсе (например, в перевернутом виде), дети могут не узнать, они с трудом выделяют объект из фона. Выражены трудности при восприятии объектов через осязание: удлиняется время узнавания осязаемой фигуры, есть трудности обобщения осязательных сигналов, словесного и графического отображения предметов.

У детей с другими формами ЗПР выраженной недостаточности сенсорно-перцептивных функций не обнаруживается. Однако, в отличие от здоровых сверстников, у них наблюдаются эмоционально-волевая незрелость, снижение познавательной активности, слабость произвольной регуляции поведения, недоразвитие и качественное своеобразие игровой деятельности.

Незрелость мыслительных операций. Дети с ЗПР испытывают большие трудности при выделении общих, существенных признаков в группе предметов, абстрагировании от несущественных признаков, при переключении с одного основания классификации на другой, при обобщении. Незрелость мыслительных операций сказывается на продуктивности наглядно-образного мышления и трудностях формирования словесно-логического мышления. Детям трудно устанавливать причинно-следственные связи и отношения, усваивать обобщающие понятия. При нормальном темпе психического развития старшие дошкольники способны строить простые умозаключения, могут осуществлять мыслительные операции на уровне словесно-логического мышления (его конкретно-понятийных форм). Незрелость функционального состояния ЦНС (слабость процессов торможения и возбуждения, затруднения в образовании сложных условных связей, отставание в формировании систем межанализаторных связей) обуславливает бедный запас конкретных знаний, затрудненность процесса обобщения знаний, скудное содержание понятий. У детей с ЗПР часто затруднен анализ и синтез ситуации. Незрелость мыслительных операций, необходимость большего, чем в норме, количества времени для приема и переработки информации, несформированность антиципирующего анализа выражается в неумении предвидеть результаты действий как своих, так и чужих, особенно если при этом задача требует выявления причинно-следственных связей и построения на этой основе программы событий.

Задержанный темп формирования мнестической деятельности, низкая продуктивность и прочность запоминания, особенно на уровне слухоречевой памяти, отрицательно сказывается на усвоении получаемой информации.

Отмечаются недостатки всех свойств внимания: неустойчивость, трудности концентрации и его распределения, сужение объема. Задерживается формирование такого интегративного качества, как *саморегуляция*, что негативно сказывается на успешности ребенка при освоении образовательной программы.

Эмоциональная сфера дошкольников с ЗПР подчиняется общим законам развития, имеющим место в раннем онтогенезе. Однако сфера социальных эмоций в условиях стихийного формирования не соответствует потенциальным возрастным возможностям.

Незрелость эмоционально-волевой сферы и коммуникативной деятельности отрицательно влияет на поведение и межличностное взаимодействие дошкольников с ЗПР. Дети не всегда соблюдают дистанцию со взрослыми, могут вести себя навязчиво, бесцеремонно, или, наоборот, отказываются от контакта и сотрудничества. Трудно подчиняются правилам поведения в группе, редко завязывают дружеские отношения со своими сверстниками. Задерживается переход от одной формы общения к другой, более сложной. Отмечается меньшая предрасположенность этих детей к включению в свой опыт социокультурных образцов поведения, тенденция избегать обращения к сложным формам поведения. У детей с психическим инфантилизмом, психогенной и соматогенной ЗПР наблюдаются нарушения поведения, проявляющиеся в повышенной аффектации, снижении самоконтроля, наличии патохарактерологических поведенческих реакций.

Задержка в развитии и своеобразии игровой деятельности. У дошкольников с ЗПР недостаточно развиты все структурные компоненты игровой деятельности: снижена игровая мотивация, с трудом формируется игровой замысел, сюжеты игр бедные, примитивные, ролевое поведение неустойчивое, возможны соскальзывания на стереотипные действия с игровым материалом. Содержательная сторона игры обеднена из-за недостаточности знаний и представлений об окружающем мире. Игра не развита как совместная деятельность, дети не умеют строить коллективную игру, почти не пользуются ролевой речью. Они реже используют предметы-заместители, почти не проявляют творчества, чаще предпочитают подвижные игры, свойственные младшему возрасту, при этом затрудняются в соблюдении правил. Отсутствие полноценной игровой деятельности затрудняет формирование внутреннего плана действий, произвольной регуляции поведения, т. е. своевременно не складываются предпосылки для перехода к более сложной - учебной деятельности.

Недоразвитие речи носит системный характер. Особенности речевого развития детей с ЗПР обусловлены своеобразием их познавательной деятельности и проявляются в следующем:

- отставание в овладении речью как средством общения и всеми компонентами языка;
- низкая речевая активность;
- бедность, недифференцированность словаря;
- выраженные недостатки грамматического строя речи: словообразования, словоизменения, синтаксической системы языка;
- слабость словесной регуляции действий, трудности вербализации и словесного отчета;
- задержка в развитии фразовой речи, неполноценность развернутых речевых высказываний;
- недостаточный уровень ориентировки в языковой действительности, трудности в осознании звуко-слогового строения слова, состава предложения;
- недостатки устной речи и несформированность функционального базиса письменной речи обуславливают особые проблемы при овладении грамотой;
- недостатки семантической стороны, которые проявляются в трудностях понимания значения слова, логико-грамматических конструкций, скрытого смысла текста.

Для дошкольников с ЗПР характерна неоднородность нарушенных и сохранных звеньев в структуре психической деятельности, что становится особенно заметным к концу дошкольного возраста. В отсутствие своевременной коррекционно-педагогической помощи к моменту поступления в школу дети с ЗПР не достигают необходимого уровня психологической готовности за счет незрелости мыслительных операций и снижения таких характеристик деятельности, как познавательная активность, целенаправленность, контроль и саморегуляция.

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 отмечают 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 детей 6-7 лет);
- 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

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 переклички 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. 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 ныряния 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 усложнённых 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 <i>в неделю</i>
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.