

**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), № 2, 3, 4, 5, 8, 9 (5-7 лет)  
компенсирующей направленности для обучающихся  
с нарушениями слуха  
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 .....	10
1.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие».....	11
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.....	13
2.3. Содержание образовательной работы с детьми 6-7 лет.....	14
2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся.....	15
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	16
3.1. Структура реализации образовательной деятельности .....	16
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка обучающихся группы (занятия по плаванию).....	16
3.3. Оборудование бассейна .....	16
3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	17
Приложение 1.....	18

## **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 нарушениями слуха) 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 нарушениями слуха:***

*Коррекционная направленность образовательного процесса* с учетом психофизических особенностей и образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха.

*Индивидуализация дошкольного образования* глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, обучающихся с КИ открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.

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

*Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей:* всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся посредством различных видов детской активности. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся тесно связано с двигательным, речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое - с познавательным и речевым. Содержание образования в каждой области тесно связано с другими областями.

*Установление партнерских отношений с родителями* (законными представителями) обучающихся 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 характеристики детей с нарушениями слуха***

Нарушение слуха (первичный дефект) приводит к недоразвитию речи (вторичный дефект) и к замедлению или специфичному развитию других функций, связанных с пострадавшей опосредованно (зрительное восприятие, мышление, внимание, память), что и тормозит психическое развитие в целом.

Психическое развитие детей, имеющих нарушения слуха, подчиняется тем же закономерностям, которые обнаруживаются в развитии нормально слышащих детей (Л.С. Выготский). Тем не менее, психическое развитие ребенка с нарушенным слухом происходит в особых условиях ограничения внешних воздействий и контактов с окружающим миром.

В результате этого психическая деятельность такого ребенка упрощается, реакции на внешние воздействия становятся менее сложными и разнообразными, формирующиеся межфункциональные взаимодействия изменяются:

- ассоциативные связи инертны, в результате возникает их патологическая фиксация (у детей с нарушенным слухом образы предметов и объектов зачастую представлены инертными стереотипами);
- иерархические связи оказываются недоразвитыми, нестойкими, при малейших затруднениях отмечается их регресс;

- компоненты психики у детей с нарушениями слуха развиваются в иных по сравнению со слышащими детьми пропорциях;
- недоразвитие одних перцептивных систем при относительной сохранности других (сохранна кожная чувствительность, при правильном обучении и воспитании развивается зрительное восприятие и формируется слуховое);
- изменения в темпах психического развития по сравнению с нормально слышащими детьми и т.д.

Нарушение слуха приводит к особенностям развития познавательной и личностной сферы слабослышащих детей дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте происходят значительные сдвиги в психическом развитии ребенка с нарушением слуха, что обусловлено развитием различных сторон познания - восприятия, мышления, внимания, воображения, памяти, формированием произвольности психических процессов. В дошкольном возрасте большое влияние на развитие ребенка с нарушением слуха оказывает формирование разных видов детской деятельности: игровой, изобразительной, конструктивной, элементарной трудовой. Особое внимание следует формированию взаимоотношений между мышлением и речью, а также развитию движений. Выявление нарушений в данных областях необходимо для организации адекватной коррекционной работы.

#### *Познавательная сфера.*

*Особенности внимания* слабослышащих и позднооглохших дошкольников характеризуются следующим:

- сниженный объем внимания – дети могут одновременно воспринять меньшее количество элементов;
- меньшая устойчивость, а, следовательно, большая утомляемость, так как получение информации происходит на слухо-зрительной основе;
- низкий темп переключения: ребенку с нарушением слуха требуется определенное время для окончания одного учебного действия и перехода к другому;
- трудности в распределении внимания.

Изучение устойчивости внимания (Богданова Т.Г.) показало, что на протяжении дошкольного возраста устойчивость внимания меняется – от 10-12 минут в начале данного возрастного периода, до 40 минут в его конце.

К особенностям памяти детей с нарушениями слуха относится следующее: уровень развития словесной памяти зависит от объема словарного запаса ребенка с нарушением слуха. Ребенку требуется гораздо больше времени на запоминание учебного материала, практически при всех степенях снижения слуха словесная память значительно отстает.

В произвольном запоминании слабослышащие и позднооглохшие дети дошкольного возраста не уступают своим слышащим сверстникам, однако они хуже запоминают места расположения предметов.

*Развитие мышления* слабослышащих и позднооглохших детей подчиняется общим закономерностям развития мышления и проходит те же этапы. Однако мыслительная деятельность детей таких категорий, как правило, имеет свои особенности:

- формирование всех стадий мышления в более поздние сроки;
- отставание в развитии мыслительных операций;
- наличие значительных индивидуальных различий в развитии мышления, обусловленное уровнем речевого развития;
- обозначение словом на начальных этапах овладения речью определенного конкретного единичного предмета, при этом слово не приобретает обобщенный характер, не становится понятием и т.д.

- наличие и использование сохранных анализаторов (зрительный, вестибулярный, двигательный, частично сохранный слуховой) не только для получения сенсорной информации различной модальности, но и для компенсации дефекта;
- сохранность интеллектуальных способностей при нарушенной слуховой функции и связанным с ней речевым недоразвитием (это касается детей с сохранным интеллектом);
- умение пользоваться доступными формами общения, в том числе и спонтанно формируемой, элементарной словесной речью, в различных видах деятельности (игровой, продуктивной и т.д.) как средством общения, обозначения и обобщения результатов познания окружающего мира, способствующим накоплению знаний и представлений о нем.

#### *Личностная сфера.*

К особенностям *эмоционального развития* слабослышащих и позднооглохших детей относится то, что ребенок не всегда понимает эмоциональные проявления окружающих в конкретных ситуациях, а, следовательно, не может сопереживать им.

Таким образом, развитие слабослышащих и позднооглохших детей представляет собой особый тип развития, связанного с наличием специфических условий взаимодействия с окружающим миром, относящегося к дефицитарному типу дизонтогенеза. Нарушение слухового восприятия ведет к недоразвитию наиболее тесно связанных с ним функций. Прежде всего, это недоразвитие речи, замедление развития мышления, памяти, что приводит к особенностям развития познавательной и личностной сферы.

### **Особые образовательные потребности слабослышащих детей**

Особые образовательные потребности – это потребности в условиях, необходимых для оптимальной реализации актуальных и потенциальных возможностей (когнитивных, энергетических и эмоционально-волевых, включая мотивационные), которые может проявить ребенок с недостатками развития в процессе обучения (В.И. Лубовский).

Особые образовательные потребности детей с нарушенным слухом связаны с трудностями понимания обращенной речи, характером межличностной коммуникации, ограничением скорости переработки и объема вербальной информации.

К особым образовательным потребностям слабослышащих и позднооглохших детей относятся:

- специальные образовательные условия, обеспечивающие обстановку эмоционального комфорта, упорядоченности и предсказуемости происходящего, установка педагога на поддержание в слабослышащем и позднооглохшем ребенке уверенности в том, что в детском саду и группе его принимают, ему симпатизируют, придут на помощь в случае затруднений. При обучении совместно со слышащими сверстниками необходимо транслировать эту установку сверстникам ребенка, не подчеркивая его особенность, а показывая сильные стороны, вызывая к нему симпатию личным отношением, вовлекать слышащих детей в доступное взаимодействие;
- специальное обучение «переносу» сформированных целевых установок в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе специальной коррекционной работы в ходе фронтальных и малогрупповых и индивидуальных занятий;
- специальная помощь в осмыслении, упорядочивании, дифференциации и речевом опосредовании индивидуального жизненного опыта ребенка, «проработке» его впечатлений, наблюдений, действий, воспоминаний, представлений о будущем;

- создание условий для развития у детей инициативы, познавательной и общей активности, в том числе за счет привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности;
- учёт специфики восприятия и переработки информации при организации обучения и оценке достижений;
- активное использование в образовательном (воспитательном) процессе речи как средства компенсации нарушенных функций, осуществление специальной работы по ее формированию и коррекции;
- специальная работа по обучению словесной речи (в устной и письменной формах) в условиях специально педагогически созданной слухоречевой среды;
- специальная работа по формированию и развитию восприятия звучащего мира – слухового восприятия неречевых звучаний и речи, слухо-зрительного восприятия устной речи, формированию умения использовать свои слуховые возможности в повседневной жизни, правильно пользоваться звукоусиливающей аппаратурой, следить за ее состоянием, оперативно обращаться за помощью в случае появления дискомфорта;
- специальная работа по формированию и коррекции произносительной стороны речи (речевое дыхание, голос, звуки и их сочетания, слово и фраза; интонационное оформление речи); развитие устной речи для целей коммуникации: сила и высота голоса, темп речи, логическое ударение, интонационная окрашенность высказывания, использование невербальных средств (естественные жесты, позы и т.п.), чтобы дополнить и уточнить смысл, умение вести диалог и групповой разговор;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;
- специальная помощь в умении вступать в коммуникацию для разрешения возникающих трудностей;
- расширение социального опыта ребенка, его контактов со слышащими сверстниками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы дошкольной образовательной организации.

Для слабослышащих детей, уровень общего и речевого развития которых приближен к возрастной норме, и которые, как правило, воспитываются вместе со слышащими сверстниками, важно, помимо отмеченных выше, реализовывать и такие образовательные потребности, как:

- развитие способности воспринимать звучащую речь в разных акустических условиях;
- развитие способности понимать речь и правильно оценивать действия собеседника в различных коммуникативных ситуациях;
- развитие способности составлять продуктивные речевые высказывания, соответствующие теме и общей ситуации общения;
- развитие способности накапливать собственный жизненный опыт в процессе взаимодействия с окружающим миром и активно использовать его в общении и обучении;
- развитие способности выстраивать товарищеские и дружеские взаимоотношения со слышащими сверстниками.

Успешное развитие, воспитание и обучение детей с КИ требует учета особых образовательных потребностей данной категории детей. Эти потребности, естественно, отличаются у оглохших детей, у дошкольников, уже владеющих фразовой речью, у еще не



говорящих детей, у детей раннего возраста. В самом общем виде их можно охарактеризовать следующим образом:

- индивидуальный подход к образованию ребенка с КИ на первоначальном и последующем этапах реабилитации с учетом психофизических возможностей ребенка на каждом из них;
- коррекционная работа, направленная на активное сенсорно-перцептивное и коммуникативное развитие, а также в целом на амплификацию (обогащение) его развития сразу после выявления проблемы (в дооперационный период) и сразу после КИ;
- обеспечение постоянного взаимодействия детей с КИ с нормально слышащими и говорящими дошкольниками и взрослыми;
- организация особой предметно-развивающей, пространственной среды, способствующей полноценному усвоению вербальной коммуникации;
- использование специальных подходов, методов и приемов при развитии ребенка после КИ;
- комплексный подход в сопровождении образования ребенка после КИ, включающий взаимодействие специалистов педагогического и психологического профиля, а также медицинского (аудиологии);
- целенаправленная работа по сопровождению семьи ребенка после КИ в образовательном процессе.

#### **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» («брас») 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

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 движениям.

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
<b>Сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.</li> <li>2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе.</li> <li>3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.</li> </ol>
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать передвижениям в воде.</li> <li>2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.</li> <li>3. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому</li> </ol>
<b>Ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать технике выполнения движений ног способом кроль на груди (на суше и в воде у неподвижной опоры)</li> <li>2. Обучать технике выполнения движений ног способом кроль на груди в воде у неподвижной опоры и с подвижной опорой.</li> <li>3. Обучать плаванию «по-собачьи»</li> <li>4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).</li> </ol>
<b>Декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать опускать лицо в воду с задержкой дыхания</li> <li>2. Обучать детей принимать горизонтальное положение на спине и на груди «Звезда», «Медуза», находясь в воде.</li> <li>3. Обучать детей выполнять правильно выдох в воду в положении лежа на груди у бортика и в движении при плавании ногами кроль.</li> </ol>
<b>Январь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать технике выполнения движений ног способом кроль в сочетании с дыханием</li> <li>2. Обучать технике выполнения движений ног способом кроль на спине у неподвижной опоры</li> <li>3. Обучать лежанию на спине без задержки дыхания</li> </ol>
<b>Февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать технике выполнения движений ног способом кроль на спине с подвижной опорой и без.</li> <li>2. Обучать технике выполнения движений рук способом кроль на спине на суше и в воде</li> <li>3. Обучать технике выполнения движений рук способом кроль на спине с доской в воде</li> </ol>
<b>Март</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать выполнению техники движений рук способом кроль на груди с доской в воде</li> <li>2. Обучать технике выполнения движений рук способом кроль на груди в сочетании с движениями ног и дыхания</li> </ol>
<b>Апрель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать технике задержки дыхания «Медуза», «Звезда»</li> <li>2. Обучать технике ныряний в глубину (доставание предметов со дна)</li> <li>3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).</li> <li>4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).</li> </ol>

<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).</li> <li>2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).</li> <li>3. Контроль приобретённых навыков.</li> </ol>
------------	---

## 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.

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

	в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.
<b>Апрель</b>	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.
<b>Май</b>	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).

<b>Месяц</b>	<b>Задачи</b>
<b>Сентябрь</b>	1. Напомнить детям о пользе плавания и правила поведения в бассейне. 2. Восстановить предшествующий опыт
<b>Октябрь</b>	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
<b>Ноябрь</b>	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.
<b>Декабрь</b>	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.
<b>Январь</b>	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.
<b>Февраль</b>	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)
<b>Март</b>	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)
<b>Апрель</b>	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»
<b>Май</b>	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 (законными представителями) 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 (законными представителями), активизация их участия в коррекции речевого развития ребёнка;
- повышение родительской компетентности в вопросах воспитания и обучения обучающихся.

Месяц	Темы	Формы работы
<b>Сентябрь 2024 г.</b>	Особенности проведения занятий по плаванию в разных возрастных группах Значение оздоровительной формы работы	Консультации для родителей
<b>Октябрь 2024 г.</b>	Организация занятий по плаванию	Выступление на родительских собраниях
<b>Ноябрь 2024 г.</b>	Закаливание ребенка	Рекомендации для родителей
<b>Декабрь 2024 г.</b>	Как научить ребёнка плавать?	Рекомендации для родителей
<b>Январь 2025 г.</b>	Спорт и дети: за и против	Рекомендации для родителей
<b>Февраль 2025 г.</b>	Формирование правильной осанки и профилактика её нарушения	Консультации для родителей
<b>Март 2025 г.</b>	Как выбрать «свой» вид спорта для ребенка?	Рекомендации для родителей
<b>Апрель 2025 г.</b>	Спортивный праздник «Весёлый дельфин»	Совместный праздник
<b>Май 2025 г.</b>	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 подводных 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 – Nportal.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, 2011 год.
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.