



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №14
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений
развития детей (познавательного-речевого), II (вторая) категория**

«Принято»

Педагогическим советом
МБДОУ д/с №14»
Протокол № 1
от 31.08.2021 г.

«Утверждено»:

Заведующий МБДОУ д/с № 14
О. А. Макеич / _____ /
Приказ № 03-03-113
от «31 » августа 2021г.

ПРОГРАММА

«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ»

ДИВНОГОРСК

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная записка.....	2
1.Пояснительная записка.....	2
1.1.Цели и задачи по реализации программы.....	3
1.2.Принципы и подходы к формированию программы.....	4
1.3.Характеристика возрастных особенностей развития детей.....	5
2.Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей.....	7
2.1.Режим дня.....	8
2.2.Щедрящий режим.....	8
2.3.Сетка двигательной активности.....	9
2.4.Система физкультурно-оздоровительных мероприятий.....	12
2.5.Модель организации воспитательно-образовательного процесса.....	13
3.Содержание психолого-педагогической работы.....	17
3.1. Промежуточные результаты	22
3.2. Планируемые результаты	24
3.3. Система мониторинга достижения планируемых результатов	31
4.Вариативная часть.....	32
Приложение 1.....	33
Приложение 2.....	35
Приложение 3.....	36
Приложение 4.....	38
Приложение 5.....	39

Информационная записка.

1. Юридический адрес: Российская Федерация Красноярский край город Дивногорск улица Набережная, 53 «а»;
2. Телефон: 3-89-59, e-mail: oksanamdou@yandex.ru, сайт: <http://ds14.ouweb.ru>
3. Режим работы МБДОУ: с 7.00ч. до 19.00ч. ежедневно, кроме субботы и воскресенья;
4. Количество групп, занимающихся в бассейне:
подготовительные (6-7лет) – 2 гр.;
старшие (5-6лет) – 2гр.;
средние (4-5 лет) -2гр.;

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 5-7 лет разработана в соответствии с ООП МБДОУ д/с № 14, в соответствии с введением в действие ФГОС.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе комплексной образовательной программы:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-Т.И. Осокиной « Как научить детей плавать».

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72.
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).
- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- СанПиН 2.4.1.3049 – 13
- Устав ДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
- Федеральный закона “Об образовании в Российской Федерации” ст. 48, ч.1, п.1
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)

1.1. Цель и задачи деятельности ДОУ по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);

2. Способствовать оздоровлению детского организма;
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной

деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2. Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей:

2.1. Режим дня.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОО является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Таблица 1

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Средняя	2-3	6*	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2-3	6-8*	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная	2-3	6-8*	От 30 до 35	От 50 до 60

*Количество детей в подгруппе установлено в зависимости от размеров чаши бассейна детского сада.

В течение двух недель в сентябре/ мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста (**приложение 1**).

2.2. Щадящий режим.

В детском саду созданы специфические условия: имеется физкультурный зал, бассейн со всем необходимым стандартным и нестандартным оборудованием изготовленным руками педагогов и родителей. С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников .

В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Для часто болеющих детей разработан щадящий режим, который предусматривает проведение индивидуальных закаляющих мероприятий, увеличение дневного сна, регулирование времени прогулок (**Приложение 2**). Дети, перенесённые заболевания и имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания сердечнососудистой системы, заболевание почек и мочевыводящих путей, заболевания нервной системы) не освобождаются от двигательной активности. Для них создаются наиболее благоприятные условия: более высокая температура воды в душевой после занятия, сокращённое время для свободного плавания, ограниченные нагрузки с учётом заболевания. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, педагогами

дополнительного образования в работе с детьми. Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением, (Приложение 3).

2.3. Сетка двигательной активности (приложение 5)

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Таблица 2

<i>Возрастная группа</i>	<i>Количество занятий</i>		<i>Количество часов</i>		
	<i>в неделю</i>	<i>в год</i>	<i>в неделю</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>
Средняя	1	30	20мин	1ч 20мин	10ч
Старшая	1	30	25мин	1ч40мин	12ч30м
Подготовительная	1	30	30мин	2 час	15час

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Воспитатели следят за выполнением расписания, знакомят с правилами поведения в бассейне. Медсестра, контролирует, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, осматривает детей, находится в бассейне во время пребывания детей. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Помощник воспитателя сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Детям необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь помощника воспитателя.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется

Таблица 3

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Первая младшая	+ 30... +32 0С	+26... +28 0С	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30... +320С	+26... +280С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +290С	+24... +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8
Подготовительная к школе группа	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;

- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

2.4 СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

План спортивных развлечений и праздников.

Таблица 4

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	30 мин	до 1 часа

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 лет.

Таблица 5

Месяц	Название
Октябрь	В гостях у Нептуна

ноябрь	Раз, два, три – морская фигура
декабрь	Праздник мыльных пузырей
Январь	Кто в море живет
февраль	Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём
март	Спасём Айболита
апрель	Морское веселье на воде

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШИХ ГРУПП

Месяц	Название
Октябрь	День Нептуна
ноябрь	В гостях у черепахи Тортилы
декабрь	В поисках новогодней ёлочки
Январь	Кто в море живет
февраль	Ратный праздник
март	Происшествие на болоте
апрель	Состязание индейских племён

2.5. Модель организации воспитательно-образовательного процесса.

дошкольный возраст 4-5 лет

Направление	1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> -самомассаж биологически активных точек - гимнастика для ушей -дыхательная гимнастика - гимнастика для восстановления носового дыхания -беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни 	<ul style="list-style-type: none"> -закаливающие процедуры - профилактика плоскостопия - профилактика близорукости - профилактика правильной осанки - чтение художественной литературы -рассматривание иллюстраций

	<ul style="list-style-type: none"> -уроки здоровья -самостоятельная двигательная деятельность - утренняя гимнастика - подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями - организованная совместная деятельность по физическому развитию (плавание) (1 раза в неделю) - двигательная деятельность на прогулке -оздоровительный бег -индивидуальная работа по развитию движений, физических качеств 	<p>здоровом образе жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика после сна (ежедневно) -корригирующая гимнастика (ежедневно) -физкультурный досуг (1 раз в месяц) -двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид. работы воспитателя с детьми) -подвижные игры разной интенсивности, спортивные кружки, секции, музыкально-двигательная гимнастика -рассматривание иллюстраций о спорте
--	---	--

дошкольный возраст 5-6 лет

Направление	1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> -сауна массаж биологически активных точек - гимнастика для ушей -дыхательная гимнастика - гимнастика для восстановления носового дыхания -беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни -уроки здоровья -беседы о последовательности и необходимости выполнения процедур закаливания, культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания - самостоятельная двигательная деятельность - утренняя гимнастика -подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями -организованная деятельность по физическому развитию (бассейн) - двигательная деятельность на прогулке 	<ul style="list-style-type: none"> -закаливающие процедуры - профилактика плоскостопия - профилактика близорукости - профилактика правильной осанки - чтение художественной литературы - рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни - Гимнастика после сна - Физкультурный досуг - Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид. работы воспитателя с детьми -игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств -игры и упражнения для развития силы -игры и упражнения для развития выносливости -игры и упражнения для развития гибкости -игры и упражнения для развития координации движений

дошкольный возраст 6-7 лет

Направление	1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> -самостоятельная двигательная деятельность (физкультурное оборудование, тренажеры) -утренняя гимнастика -подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями 	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастика после сна - физкультурный досуг -двигательная деятельность самостоятельная, организация совместной и индивид, работы воспитателя с детьми

	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия (бассейн) - двигательная деятельность на прогулке индивидуальная работа по развитию физических качеств - уроки здоровья -игры по развитию умений описывать свое самочувствие -беседа о здоровом образе жизни, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребенку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования -проблемная ситуация по формированию умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом. 	<ul style="list-style-type: none"> -двигательная деятельность на прогулке -подвижные игры разной интенсивности -индивидуальная работа по развитию физических качеств - двигательная деятельность по интересам -работа с дидактическим материалом по физическому воспитанию -тематический досуг -корректирующая гимнастика -закаливающие процедуры (ходьба по мокрым дорожкам, босохождение, обширное умывание и др.) -беседы о здоровом образе жизни -игровая задача по формированию культурно-гигиенических навыков -проектная деятельность по здоровьесбережению - час двигательного творчества -игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств -игры и упражнения для развития силы -игры и упражнения для развития выносливости -игры и упражнения для развития гибкости -игры и упражнения для развития координации движений
--	--	--

«Модель организации непосредственно образовательной деятельности на неделю по возрастным группам составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей (**Приложение 4**).

3. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.

Образовательная область «Физическое развитие»

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни.

Задачи данной области	Название программы, методического пособия.	Дидактическое обеспечение.
<p>3-4 года</p> <p>1.Адаптировать детей к водному пространству: -познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.); -учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; -учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств.</p> <p>2.Приобщать детей к плаванию: -учить скользить с надувным кругом; -формировать попеременное движение ног (способом кроль).</p> <p>3.Способствовать воспитанию морально – волевых</p>	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Истоки» 2011 г. Образовательная область «Физическая культура». -Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003 -Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г. - Технология физического развития. Т.Э. Токаева,</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека;</p>

	<p>качеств (смелость, настойчивость).</p> <p>1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.</p> <p>3. Формировать «дыхательное удовольствие».</p> <p>4. Формировать гигиенические навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности; - мыться под душем; - насухо вытираться при помощи взрослого; <p>5. Учить правилам поведения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; - не толкаться и не торопить впереди идущего; - слушать и выполнять все указания инструктора. 	«Сфера», 2018г	<ul style="list-style-type: none"> - тематические альбомы; - дидактические игры по формированию культуры здоровья; - наборы картин по здоровому образу жизни.
4-5 лет	<p>1. Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания;</p> <p>2. Учить самостоятельно горизонтально лежанию на груди и на спине;</p> <p>3. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.</p> <p>3. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения; - развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.; 	<p>- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Истоки» 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура».</p> <p>- Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП, 2003</p> <p>- Т.М. Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- Технология физического развития. Т.Э. Токаева,</p>	<p>- Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иллюстрации о спорте; - сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; - фонотека;

	<p>- способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах;</p> <p>-способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем;</p> <p>-укреплять мышечный корсет ребёнка;</p> <p>-активизировать работу вестибулярного аппарата.</p> <p>-формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).</p>	«Сфера», 2018г	<p>- тематические альбомы;</p> <p>-схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;</p> <p>-картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;</p> <p>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;</p> <p>-игры по теме «Познай себя»;</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни.</p>
5-6 лет	<p>1.Продолжать учить скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства);</p> <p>2.Учить выполнять многократные выдохи в воду.</p> <p>3.Учить согласовывать движения ног с дыханием.</p> <p>4.Воспитывать чувство коллективизма.</p> <p>- Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых</p>	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Истоки» 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». - Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>-сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</p> <p>- подборка художественных</p>

	<p>травмирующих ситуациями, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д.</p> <p>-формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур</p> <p>- способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;</p> <p>- развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;</p> <p>- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;</p> <p>-обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>	<p>-Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- Технология физического развития. Т.Э. Токаева, «Сфера», 2018г</p>	<p>произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>-схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>- тематические альбомы</p> <p>-картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;</p> <p>-иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма,</p> <p>- игры по теме «Познай себя».</p>
6-7 лет	<p>1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.</p> <p>2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.</p>	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Истоки» 2011 г.</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p>

<p>3. Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию; - совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма; - воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей; - обучать приёмам самопомощи и помощи тонущего; - обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье. - воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре. - обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. 	<p>Образовательная область «Физическая культура».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП, 2003 - Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г. - "Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г - Технология физического развития. Т.Э. Токаева, «Сфера», 2018г 	<ul style="list-style-type: none"> - иллюстрации о спорте; - сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; - фонотека; - тематические альбомы; - схемы выполнения различных видов движений по плаванию. - дидактические игры по формированию культуры здоровья; - наборы картин по здоровому образу жизни; - картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида. - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием - игры по теме «Познай себя».
--	--	---

Для каждой возрастной группы разработаны перспективные планы. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

3.1. ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Средняя группа.

Приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».

- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

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

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

3.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

5лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Физическое развитие Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста. Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения

	определенных действий.
2. Любознательный, активный	Физическое развитие Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.
3. Эмоционально отзывчивый	Физическое развитие Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Физическое развитие Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила	Физическое развитие Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.

поведения	
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	<p>Физическое развитие Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.</p>
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	<p>Физическое развитие Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.</p>
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	<p>Физическое развитие Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.</p>
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	<p>Физическое развитие Высокий уровень сформированности плавательных навыков.</p>

6 лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Физическое развитие Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности. Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.
2. Любознательный, активный	Физическое развитие Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.
3. Эмоционально отзывчивый	Физическое развитие Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Физическое развитие Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе	Физическое развитие Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные

<p>первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.</p>
<p>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Физическое развитие Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.</p>
<p>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</p>	<p>Физическое развитие Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.</p>

8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.
--	---

7 лет

Интегративные качества	Итоговые результаты
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Физическое развитие У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
2. Любознательный, активный	Физическое развитие Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.
3. Эмоционально отзывчивый	Физическое развитие Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.
4. Овладевший	Физическое развитие

<p>средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками</p>	<p>Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.</p>
<p>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Физическое развитие Демонстрирует освоенную культуру движений.</p>
<p>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Физическое развитие Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах.</p>
<p>7. Имеющий первичные представления о себе, семье,</p>	<p>Физическое развитие Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных</p>

обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	привычках.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Физическое развитие Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Физическое развитие Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.

3.3. Система мониторинга достижения планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Таблица 4

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

Возрастная группа	Задача
Средняя	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

4.Вариативная часть.

В последние годы в детский сад поступает большое количество детей с ослабленным здоровьем. Физически ослабленные дети подвержены быстрому утомлению, эмоциональное настроение и мышечный тонус снижены. Это в свою очередь отрицательно повлияет на характер их умственной работоспособности.

С целью повышения качества педагогического процесса педагоги творчески используют методические пособия по физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников:

- «Как научить детей плавать» Т.М.Осокина;
- «Физкультурные сюжетные занятия» М.Ю. Картушина;
- «Физическая культура для малышей» С.Н.Лайзане,
- «Поиграем, малыш!» И.П.Дайлидене,

Деятельность педагогического коллектива направлена на укрепление физического и психического здоровья детей, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Эффективность системы достигается в результате обеспечения комплексного подхода к организации данной работы со стороны: воспитателей, медицинских работников, педагога-психолога, инструктора по физической культуре, инструктора по плаванию, музыкальных руководителей и родителей, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей развития воспитанников. Педагогами своевременно осуществляется диагностическая работа. Полученные данные анализируются, выявляются причины, отрицательно влияющие на состояние здоровья детей. По результатам диагностики педагогом-психологом разрабатываются рекомендации для коррекции отклонений в развитии каждого ребенка. Это позволяет грамотно планировать работу по физическому развитию детей.

Приложение 1

Протокол обследования навыков плавания.

Средняя группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение с различным положением рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на груди с доской (поперёк)	Собирание игрушек за 30 сек.	Поливание на себя

Старшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	Выдох в воду	«звезда», «поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2 - 4м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской

Подготовительная группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплывание, подныривание , преодоление препятствий	«звезда», «поплавок », в комбинаци и	Вдох – выдох до 10 раз, многократн о	Скольжени е на груди и спине без предмета (4м)	Погружени е в воду с задержкой дыхания (8-15с)	Плавание на груди и спине с работой ног, руки и стрелочко й	Свободное плавание в полной координаци и

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

-Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

-Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Организация щадящего оздоровительного режима

Щадяще-оздоровительный режим назначается детям после острых заболеваний как реабилитационный, в период адаптации. Этот режим обеспечивает ребенку с первого дня пребывания его в дошкольном учреждении постепенный переход на общий режим.

Элементы щадящего режима.

1. Сон.

Увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребенка первым и поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.

2. Кормление.

Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съесть целую порцию; компенсировать недоедание дома; по показаниям соблюдать диету; давать фрукты, овощи и натуральные соки дома; кормление детей с повышенной возбудимостью проводить отдельно от всей группы.

3. Организация бодрствования.

Обеспечить частый контакт с взрослыми, дать возможность поиграть с любимой игрушкой, иногда уединиться для любимого занятия (рисование, разглядывание картинок и другое). Во время обязательных занятий увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не начинать обучение новому, не допускать переутомления, разрешить отвлечься, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).

4. Физическое развитие.

Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); разрешить заниматься в обычной одежде и обуви; во время гимнастических занятий учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; рекомендовать элементы лечебной

дыхательной гимнастики родителям; следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от -10° до -15° C) Не отменять занятия утренней гимнастикой.

5. Закаливание.

В зимнее, осеннее время года особое внимание следует уделять соответствию одежды ребенка температуре воздуха в помещении и на воздухе; при проведении водных процедур повысить температуру воды на $5-7^{\circ}$ C по сравнению с той, которая применялась до острого заболевания, температура воды для питья должна быть на 5° C выше, чем до болезни; одевать ребенка на прогулку последним, забирать с прогулки первым.

Приложение 3

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30

Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа		2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа
		с учетом погодных условий			
Полоскание горла (рта) после обеда ¹	Закаливание водой в повседневной жизни	3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание)	5-15			

Модель организации жизнедеятельности детей, связанная с приоритетным направлением по физическому развитию детей.

№ п/п	Мероприятия	Группы ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, плаванию, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	все	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по физкультуре, музыкальные руководители
2.	Физическое развитие А) в зале Б) на воздухе	Все группы Ст., подготов.	3 раза в неделю 2 раза 1 раз	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3.	Плавание	средняя, старшая, подготовительная	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре (плаванию)
4.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
5.	Гимнастика пробуждения, Закаливающие процедуры.	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп

6.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	инструктор по физкультуре
7.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп, инструктор по
Дополнительная двигательная деятельность.				
11	«Футбол»	Старшие, подготовительные	1 раз в неделю	тренер
III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витамиотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2	Кислородный коктейль	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра

Приложение 5

Сетка двигательной активности.

	Форма организации	Младший возраст		Старший возраст	
		младшая	средняя	старш.	подгот.

		группа	группа	группа	группа
Организованная деятельность					
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	30-40 мин	30 мин	35 мин.	40 мин.
2.	Утренняя гимнастика (ежедневно)	6 - 8 мин.	6 - 8 мин.	8-10мин.	10-12 мин.
3.	Физ. занятие в помещении (2 раза в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
4.	Физ. Занятие на воздухе (1 раз в неделю)	-	-	25 мин.	30 мин
5.	Физминутки (ежедневно)	2мин.	2мин.	4мин.	4мин.
6.	Подвижные игры (ежедневно не менее 2- 4 раз)	6 -10 мин.	10 - 15 мин.	15 - 20 мин.	15 -20 мин.
7.	Спортивные упражнения (1 раз в неделю)	10 мин.	10мин.	15 мин.	20 мин.
8.	Игровые упражнения на прогулке (ежедневно)	5 мин.	5мин.	5мин.	5 мин.
9.	Бодрящая гимнастика (ежедневно)	5 - 10 мин.	5 -10 мин.	5-10мин.	5 - 10 мин.
10.	Пешие прогулки (1 раз в месяц)	-	10мин	20 мин.	20 мин.
11.	Индивидуальная работа (ежедневно)	5 мин.	5 мин.	6 мин.	6 мин.
12.	Оздоровительные игры (2 раза в неделю)	10 мин.	10 мин.	15мин.	15 мин.
13.	Спортивные игры (1 раз неделю)	-	15 мин.	20 мин.	20 мин.
14.	Самостоятельная двигательная деятельность (1раз в неделю)	15 мин.	20 мин.	20мин.	25 мин.

15.	Спортивные (1 раз в месяц)	развлечения	20 мин.	30 мин.	30мин.	40 - 50 мин.
16.	Спортивные (2 раз в год)	праздники	20 мин.	40 мин.	60 - 90 мин.	60 - 90 мин.
17.	Неделя здоровья		2 раза в год			