

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 72"*

Принята

на педагогическом
совете
протокол № 1 от
31.08.2022 г.

Согласована

на заседании Совета
родителей МБДОУ «Детский
сад № 72»
Протокол № 1 от 29.07.2022 г.

Утверждена

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №
72»
№ 100 от 01.07.2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по обучению детей дошкольного возраста плаванию
«Юный пловец»**

Возраст обучающихся: 3 - 7(8) лет

Разработчик:

Копырина Ольга Ивановна
инструктор по физической культуре
ВКК

*г. Каменск- Уральский
2022г.*

Содержание:

<i>1. Целевой раздел</i>	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	4
1.1.3. Значимые характеристики разработки и реализации программы дополнительного образования. Возрастные особенности детей.....	6
1.2. Планируемые результаты.....	8
1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы.....	8
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.....	11
<i>2. Содержательный раздел.....</i>	<i>15</i>
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области, вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.....	15
2.2. Образовательная деятельность разных видов и культурных практик.....	19
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	19
2.4. Образовательная деятельность по коррекции нарушений развития детей.....	21
2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	23
<i>3. Организационный раздел.....</i>	<i>26</i>
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.....	27
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	27
3.3. Кадровые условия реализации Программы.....	28
3.4. Материально-техническое обеспечение Программы.....	28
3.5. Планирование образовательной деятельности.....	30
3.6. Режим и расписание занятий.....	34
3.7. Перечень нормативных и нормативно-методических документов.....	37
3.8. Перечень литературных источников.....	38

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи.

Задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (№52-ФЗ (редакция, действующая с 1 января 2022 года), СанПиН 2.4.3648-20, Приказ МО «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (п.1.6., 2.6)., а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития ребенка, как умственного, так и физического. В это время дети развиваются намного интенсивнее, чем в последующие периоды.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего развития детей. Работоспособность мышц у дошкольников не велика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется; вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляют стопы ребёнка, и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких.

Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Водные процедуры прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. В процессе обучения детей плаванию формируются элементарные технические навыки, коммуникативная компетентность. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. И как итог, достижение ребенком необходимого уровня развития для успешного освоения им программы начального общего образования на основе индивидуального подхода и использования специфических видов деятельности для детей дошкольного возраста.

Общеобразовательная программа дополнительного образования по обучению плаванию "Юный пловец" имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Цель Программы: формирование здорового образа жизни у обучающихся, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в целом, и к плаванию, в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи Программы

Обучающие:

- Совершенствовать умение держаться на воде без посторонних предметов;
- Обучать основным техникам плавания: кроль на спине, кроль на груди, брасс.

Развивающие:

- Способствовать всестороннему развитию занимающихся;
- Способствовать развитию физических качеств.

Воспитательные:

- Способствовать формированию у занимающихся стремления к систематическим занятиям физической культурой;
- Способствовать воспитанию культуры движений.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства.

Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. Позитивная социализация ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей/законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам.

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. *Сотрудничество Организации с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах. Такие как родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации, оформление визуального ряда путем создания информационных стендов, папок, приглашение родителей на дни открытых дверей, итоговые занятия, развлечения, создание памяток.

7. *Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.* Удовлетворение особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости.

8. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа проводится регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: Физическое развитие тесно связано с познавательным развитием (свойства воды), с речевым и социально-коммуникативным (взаимодействие детей и взрослых) и т.п. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей дошкольного возраста.

12. *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.* Программа оставляет право выбора способов достижения целей, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения. Программа составлена для детей дошкольного возраста (3-7(8) лет). **Набор** на обучение свободный, принимаются все желающие. Набор производится, начиная с 1 сентября текущего года. Количество воспитанников: до 12 детей в каждой возрастной группе. **Срок реализации** дополнительной общеразвивающей программы «Юный пловец» рассчитан на 4 учебных года.

1.1.3. Значимые характеристики разработки и реализации программы дополнительного образования. Возрастные особенности детей.

В нашем детском саду функционирует плавательный бассейн размером 8м на 3м, глубиной до 100 см. Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста.

Первый год обучения. 2 младшая группа (3-4 года). Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию

большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые навыки, 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. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Второй год обучения. Средняя группа (4- 5 лет). У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе 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 – 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.

Третий год обучения. Старшая группа (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. 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 координационных 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.

Четвёртый год обучения. Подготовительная к школе группа (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 способом брасс. 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)

1.2. Целевые ориентиры (Планируемые результаты освоения программы)

Требования ФГОС ДО к результатам освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Настоящие требования являются ориентирами для:

а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;

б) решения задач:

-формирования ООП ОП ДО;

-анализа профессиональной деятельности;

-взаимодействия с семьями;

в) изучения характеристик образования детей в возрасте от 3 до 7 лет;

г) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

• ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в игровой, двигательной, коммуникативной деятельности; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

• ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

• ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

• у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

• ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

• ребенок обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка. Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни речевого, познавательного и социального развития личности. Поэтому целевые ориентиры программы дополнительного образования, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья, должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования "Юный пловец"

1 год обучения (дети 3-4 лет)

1. Знакомы с правилами поведения на воде.
2. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются.
3. Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс).
4. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой.
5. Могут открывать глаза в воде.
6. Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
7. Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лёжа на руках на суше и в воде

2 год обучения (дети 4-5 лет)

1. Знакомы с разнообразными способами плавания. Понимают значение плавания. Знают правила поведения в бассейне (на воде).
2. Уверенно погружаются в воду с головой.
3. Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз.
5. Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.
6. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде.
7. Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лёжа на груди у опоры.
8. Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперёд на суше и в воде, на месте и в ходьбе.
9. Плавают удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.

3 год обучения (дети 5-6 лет)

1. Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.
2. Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
3. Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине.
4. Освоили дыхание с поворотом головы в сторону.
5. Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
6. Умеют скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
7. Стремятся проплыть всё большие и большие расстояния.

4 год обучения (дети 6-7(8) лет)

1. Знают правила безопасности на воде. Имеют представления о технике плавания.
2. Совершенствуют все ранее приобретённые навыки и умения.
3. Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду.
4. Совершенствуют дыхание, с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании

- кролем на груди.
5. Плавают кролем на груди с полной координацией.
 6. Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.
 7. Умеют плавать на спине. Согласовывают полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая всё большие расстояния.
 8. Умеют выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.
 9. Учатся скольжению, работая руками, ногами брассом, согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
 10. Учатся плавать брассом в полной координации.
 11. Развита энергичный и продолжительный выдох в воду.
 12. Плавают на груди, выполняя движения ногами дельфином.
 13. Плавают в ластах, в маске, с трубкой.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Программа не предусматривает оценивание качества образовательной деятельности на основе достижения детьми планируемых результатов, представленных в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры, представленные в рабочей программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

В программе предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- карты развития ребенка.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (октябрь, апрель). Система оценки качества реализации рабочей программы обеспечивает участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполняет свою основную задачу – обеспечивать развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями ФГОС ДО.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий

и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по программе.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Казаковцевой Т.И. (1994).

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмываемой краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
II младшая 3-4 года	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя 4-5 лет	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая 5-6 лет	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 по ней, выполнять плавательные движения руками и ногами, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплавание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплавание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.

	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

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

Система оценки качества предоставляет педагогам материал для рефлексии своей деятельности и для серьезной работы над программой, которую они реализуют. Результаты оценивания качества образовательной деятельности (приложение) формируют доказательную основу для изменений рабочей программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Важную роль в системе оценки качества образовательной деятельности играют также семьи воспитанников участвующие в оценивании образовательной деятельности.

2. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области, вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

Требования ФГОС ДО к результатам освоения образовательной программы ДО представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Содержание программы направлено на обеспечение развития личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей.

1) Описание модуля образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области "Физическое развитие" образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами рабочей программы образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами рабочей программы.

2) Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов. Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности. Любые формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы осуществляются с учетом принципов и подходов рабочей программы и обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

Содержание программы отражает аспекты образовательной среды:

- предметно-пространственная развивающая образовательная среда;
- характер взаимодействия со взрослыми;
- характер взаимодействия с другими детьми;
- система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

Образовательная область «Физическое развитие» (Плавание).

Задачи образовательной деятельности.

Вторая младшая группа (3-4 года).

-Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды воздуха.

- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Средняя группа (4-5 лет).

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.

- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

Старшая группа (6-7 лет).

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

Формы, способы, методы и средства реализации образовательной области "Физическое развитие" с учетом возрастных, индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Методы обучения:

- **Словесный:** Объяснения в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- **Наглядный:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- **Практический:** 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. Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание, мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде. работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.

Контролируемое дыхание	Ритмичное, правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, тесно взаимосвязан со всеми навыками.
------------------------	---

2.2. Образовательная деятельность разных видов и культурных практик

Содержание программы реализуется в совместной деятельности педагогов и детей, а также через оптимальную организацию самостоятельной деятельности детей.

Под *совместной деятельностью взрослых и детей* понимается деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Она отличается наличием партнерской позиции взрослого и партнерской формой организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности), предполагает сочетание индивидуальной, подгрупповой и групповой форм организации работы с воспитанниками. В ходе организации образовательной деятельности педагог опирается на субъективный опыт ребенка, его интересы, склонности, устремления, индивидуально-значимые ценности, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым малышом.

Ребенку предоставляется возможность максимально использовать свой собственный, уже имеющийся опыт, лично-значимый для него, а не просто безоговорочно принимать («усваивать») все, что сообщает ему педагог. Педагог и ребенок выступают как равноправные партнеры, носители разнородного, но одинаково необходимого опыта. Основной замысел лично-ориентированного общения состоит в том, чтобы раскрыть содержание индивидуального опыта ребенка, согласовать его с задаваемым и тем самым добиться личного освоения нового содержания. При реализации задач образовательной деятельности профессиональная позиция педагога состоит в заведомо уважительном отношении к любому высказыванию малыша по содержанию обсуждаемой темы. Непосредственно образовательная деятельность в дошкольном возрасте реализуется через организацию вида детской деятельности - двигательной или ее интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения программы и решения конкретных образовательных задач.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются с положениями действующего СанПиН.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в *свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам*. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в конце занятия по плаванию. В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд *общих требований*:

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;

- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Способы поддержки и развития детской инициативы:

Младший возраст 3-4 года

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях; отмечать и публично поддерживать любые успехи детей; всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей; способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе; не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям; уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность;
- всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

Средний возраст 4-5 лет

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли.
- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой;

- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;
 - привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
 - побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
 - читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку

Старший возраст 5-6 лет

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
 - уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
 - поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
 - создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
 - при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
 - создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

Подготовительный к школе возраст 6-7 лет

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
 - спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п.
 - создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
 - обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
 - поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
 - создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
 - при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
 - учитывать и реализовать их пожелания и предложения;
 - создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;

2.4. Образовательная деятельность по коррекции нарушений развития детей.

Для получения качественного образования детьми с ОВЗ создаются условия для социальной адаптации детей, оказание коррекционной помощи на основе специальных

психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для детей методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению дошкольного образования, а также социальному развитию детей.

Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.

В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях МБДОУ особое внимание уделяется профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес.

При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Нарушения осанки - это нарушение развития костно-мышечного аппарата. На фоне этого дефекта могут развиваться такие заболевания как сколиоз, кифоз, деформации скелета неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Формирование осанки процесс длительный и завершающийся только к 20 годам, в связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов.

В качестве основных *задач коррекционной работы* выдвигаются :

- содействие правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка;
- укрепление связочно- суставного аппарата, мышц спины и брюшного пресса;
- обучение детей правильной постановке стоп при ходьбе;
- воспитание и закрепление навыка правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными возможностями и состоянием здоровья ребёнка;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни ребёнка.

При реализации программы "Юный пловец" плавание выступает как основная форма оздоровительно развивающей работы с детьми. Физические упражнения являются лучшим средством при профилактике плоскостопия, изменений осанки. Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки.

При **плоскостопии** необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели стопы и пальцев, мышцы, поворачивающие стопу подошвой внутрь. Все эти упражнения достаточно просты и доступны детям:

- ходьба попеременно на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, с поджатыми пальчиками;
- упражнения в ходьбе и беге в игровой форме (ходить на носках с движением рук, как птицы летают, ходить на наружных краях стоп, как мишка косолапый);
- ходьба по массажным дорожкам, коврикам с рельефными поверхностями;
- дыхательные упражнения.

Для **формирования правильной осанки** проводятся:

- игровые упражнения, имитационные, подражательные движения "Вырасту большой", "Деревья качаются", "Растягивание пружины", "Лыжник", "Зайчик", "Конькобежец", "Кошка" и другие;
- общеразвивающие упражнения;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры (ходьба по черте, влезание в обруч, ходьба на носках с движением рук);
- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины, туловища;
- упражнения на само вытяжение;
- упражнения на закрепление навыков правильной осанки, сохранение правильного положения ребенка при ходьбе, беге;
- упражнения в сведении лопаток (растягивание пружины, сгибание рук к плечам, отведение палки, обруча за спину, отведение рук назад, хлопки за спиной);
- плавание как эффективное средство профилактики и исправления опорно двигательного аппарата. Плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц.

Инструктор по физической культуре: работает над развитием мелкой и общей моторики детей, формирует у них правильное дыхание, проводит коррекционную гимнастику по развитию умения напрягать или расслаблять мышечный аппарат, развивает у дошкольников координацию движений. Таким образом, данный специалист решает базовые задачи сохранения и укрепления общего физического здоровья дошкольников, обеспечивает формирование кинетической и кинестетической основы движения, создает необходимые условия для нормализации мышечного тонуса ребенка.

2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Задачи:

- 1) формирование психолого - педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни МБДОУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами освоения детьми образовательной программы по плаванию;
- ознакомление родителей с содержанием работы МБДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на консультациях и открытых занятиях.

Степень эффективности сотрудничества обусловлена:

- положительной установкой взаимодействующих сторон на совместную работу, осознанием ее целей и личностной заинтересованностью;
- совместным планированием, организацией и оценкой результатов образовательного процесса; свободой выбора участников деятельности.

Укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия различных социальных институтов (детский сад, семья, общественность) обеспечивает благоприятные условия жизни и воспитания обучения ребенка, развития его личности.

Наиболее полезный и эффективный стиль воспитания в обобщенной форме может быть сформулирован как сочетание тёплого эмоционального отношения к детям (моральная поддержка, преобладание поощрительных воздействий над запретами и наказаниями) с чётко определёнными правилами поведения, в пределах которых предоставляется достаточный контроль для личной инициативы.

В основе взаимодействия детского сада и семьи лежит сотрудничество, т.е. совместное определение целей деятельности, совместное планирование предстоящей работы, совместное распределение сил, средств, предмета деятельности во времени в соответствии с возможностями каждого участника, совместный контроль и оценка результатов работы, а затем и прогнозирование новых целей, задач и результатов.

Сотрудничество предполагает не только взаимные действия, но и взаимопонимание, взаимопознание, взаимовлияние. Мы понимаем, что чем лучше знают и понимают партнеры друг друга, тем больше у них возможностей для формирования положительных личностных и деловых отношений, для того чтобы прийти к согласию, договориться о совместных действиях. Инициаторами установления сотрудничества являются педагоги, поскольку они профессионально подготовлены к образовательной работе, а, следовательно, понимают, что ее успешность зависит от согласованности и преемственности в воспитании и обучении детей.

Подходы к взаимодействию с родителями по рабочей программы:

- Родители рассматриваются, как важный фактор в улучшении перспектив развития детей.
- Родители не только не мешают и не препятствуют работе педагогов, а наоборот, могут способствовать быстрым успехам, могут овладеть новыми навыками, руководствуясь сильным желанием помочь своим детям.
- Родители имеют право на информированность и обращение к педагогам детского сада за советами с тем, чтобы эффективнее влиять на развитие своих детей.
- Родители являются субъектами организации, планирования и развития образовательной системы МБДОУ.

Показатели степени включения родителей в деятельность по реализации программы:

1. Сформированность представлений родителей о сфере педагогической деятельности, т.е. наличие представлений:
 - о нормативно-правовой базе системы дошкольного образования;
 - о возрастных и психологических особенностях развития ребенка дошкольного возраста;
 - о педагогической деятельности в целом;
 - о специфике работы с детьми дошкольного возраста;
 - об адекватных средствах и условиях развития ребенка;
 - об особенностях образовательного процесса в детском саду;
 - о предполагаемых и реальных результатах развития детей дошкольного возраста.
2. Владение необходимыми знаниями, практическими умениями и навыками воспитания и обучения детей дошкольного возраста.
3. Степень проявления интереса к активному включению в планирование, организацию и оценку результатов образовательного процесса.
4. Удовлетворенность образовательными услугами.

Раздел 3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами:

- **Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми**, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств (возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения); обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний, а также на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- **Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности**, т.е. сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки. Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).

- **Формирование игры** как важнейшего фактора развития ребенка.

- **Создание развивающей образовательной среды**, способствующий физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

- **Сбалансированность репродуктивной и продуктивной деятельности**, т.е. деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности, совместных и самостоятельных, подвижных и статических форм активности. **Поддержка инициативы и самостоятельности** детей в специфических для них видах деятельности.

- **Участие семьи** как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста. Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

- **Профессиональное развитие педагога**, направленного на развитие профессиональных компетенций, в том числе коммуникативной компетенции и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

Программой предусмотрена деятельность взрослых, обеспечивающая защиту детей от всех форм физического и психического насилия.

Особенности общей организации образовательного пространства

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;

- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогами реализуются следующие условия:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, выработать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов ДОО, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность, созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Адекватная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РПС) соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям к бассейнам.

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина (м)
1 год обучения (<i>дети 3-4 лет</i>)	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4-0,5
2 год обучения (<i>дети 4-5 лет</i>)	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
3 год обучения (<i>дети 5-6 лет</i>)	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
4 год обучения (<i>дети 6-7(8) лет</i>)	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для обучения плаванию детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Образовательное пространство бассейна оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, в том числе игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

3.3. Кадровые условия реализации Программы.

Организация укомплектована руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками.

Занятия проводит инструктор по физической культуре, прошедший соответствующую переподготовку и регулярно повышающий профессиональную компетентность на курсах повышения квалификации, самообразованием. Имеет высшую квалификационную категорию по должности «инструктор по физической культуре».

Стаж педагогической работы – 32 года, стаж работы в должности инструктора по физической культуре – 6 лет.

Образование:

- высшее, 2001 г, Ленинградский государственный областной университет им. А.С.Пушкина, квалификация "педагог- психолог", специальность "Психология"

Курсовая подготовка

- 2014г., ФГБОУ ВПО УрГПУ «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: идеология, содержание, тактика внедрения» (объем 72ч.)

- профессиональная переподготовка , 2015 г., Уральский государственный педагогический университет (г. Екатеринбург) «Физическая культура и спорт: социально-педагогическая подготовка» (объем 504 ч.)

- 2017г., Копырина О.И, Шендель Н.В приняли участие в вебинаре по теме "Новые компетенции педагога дополнительного образования" (УЦ "Всеобуч" сертификат участника).

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

В детском саду функционирует плавательный бассейн с ванной размерами 7м на 3м, глубиной до 100 см. В состав бассейна общего типа входят: зал с ванной, две раздевалки, душевая, туалет, и технические помещения, связанные с обслуживанием бассейна. Ванна бассейна для дошкольников проектируется переменной глубиной от 0,6 до 0,8 метра. Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест для поддержки и страховки обучающихся плаванию; спасательные круги, нарукавники; нудлы.

Другие поддерживающие средства и игрушки предназначены для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр. Это доски из пенополистирола; надувные игрушки, мелкие игрушки из плотной резины для упражнений для погружения в воду с головой открывание глаз в воде (отыскать игрушку на дне бассейна), обручи для упражнений на погружение в воду (игры «Пройди в обруч», «поезд в туннель!» и др). Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста.

Для занятий в бассейне каждому ребенку нужно иметь:

- Халат махровый с длинным рукавом с капюшоном
- Сланцы
- Плавки
- Резиновую шапочку

Обеспеченность средствами обучения и воспитания

№	Наименование	Количество
1.	Скамейки	3
2.	Обручи	5
3.	Обручи с утяжелителями	4
4.	Доски для плавания	12
5.	Нудлы	6
6.	Колобашки	6
7.	Ласты	12
8.	Трубки для ныряния	5
9.	Очки	12
10.	Резиновые и пластмассовые игрушки	
11.	Мешочки с песком для ныряния	6
12.	Надувные подушки	3
13.	Дуги для подныривания	3
14.	Плотики из бутылок	3
15.	Нарукавники	4
16.	Трубочки для развития дыхания тонкие Толстые	30
17.	Лопатки для плавания	12
18.	Мочалки	
19.	Индивидуальные полотенца	
20.	Мыло жидкое	
21.	Ведро для мытья полов	4
22.	Ведро для чистых мочалок	1
23.	Таз для грязных мочалок	1
24.	Таз для обработки ног	1
25.	Таз для удаления пыли	1
26.	Таз для мытья инвентаря	1
27.	Термометр для воздуха	3
28.	Термометр для воды	2
29.	Пылесос	1
30.	Фен для волос	1

Информационное обеспечение:

№	Наименование	Количество
1	"Маленький дельфин". Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005. - 24 с. (Развитие и воспитание)	1 шт.
2	"Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа/ авт. сост. А.Ю. Патрикеев. - Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. - 215 с.	1 шт.

Программно-методическое обеспечение:

№	Программно-методическое обеспечение	Количество
1	"Занятия в бассейне с дошкольниками" М.В. Рыбак ТЦ "Сфера", М., 2012г.- 96с. (Растим детей здоровыми)	1 шт
2	"Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей"/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина - М.: Просвещение, 1991. - 159 с.	1 шт

3.5. Планирование образовательной деятельности

Учебный план

Учебный план – нормативный документ, содержащий структуру непосредственно образовательной деятельности и дополнительного образования дошкольного образовательного учреждения с учетом его специфики, учебно-методического, материально-технического оснащения и кадрового потенциала.

Программа «Юный пловец» для детей:

3-4 лет рассчитана на 18 часов, из расчета 2 занятия в неделю по 15 минут,

4-5 лет рассчитана на 24 часа, из расчета 2 занятия в неделю по 20 минут,

5-6 лет рассчитана на 30 часов, из расчета 2 занятия в неделю по 25 минут,

6-7 лет рассчитана на 36 часов, из расчета 2 занятия в неделю по 30 минут.

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе "Юный пловец"

Дополнительная общеразвивающая программа	Количество занятий/часов в неделю/ год							
	3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	неделя	уч. год	неделя	уч. год	неделя	уч. год	неделя	уч. год
	2x15 мин	36x 30 мин	2x 20 мин	36x 40 мин	2x25 мин	36x50 мин	2x30 мин	36x 60 мин
Всего:	30 мин	18 часов	40 мин	24 часа	50 мин	30 часов	60 мин	36 часов

Тематический план первого года обучения (3-4 года)

№	Содержание	Количество занятий
Теоретические занятия		
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2
2	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	2
Практические занятия		

3	Умывание в воде бассейна. Плескание	2
4	Отработка движения рук в воде	2
5	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	6
6	Передвижения по дну бассейна шагом	2
7	Передвижения по дну бассейна бегом	2
8	Передвижения по дну бассейна прыжками	4
9	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	6
10	Передвижения в воде на руках по дну бассейна	4
11	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	6
12	Опускание лица в воду, стоя на дне	4
13	Открывание глаз в воде, стоя на дне	4
14	Приседания в воде	4
15	Погружения в воду (с опорой)	4
16	Погружения в воду (без опоры)	4
17	Погружения с рассматриванием предметов	4
18	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	4
19	Контрольные занятия	6
	Итого	72

Тематический план второго года обучения (4-5 лет)

№	Содержание	Количество занятий
Теоретические занятия		
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2
Практические занятия		
2	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	2
3	Выдох перед собой в воздух	2
4	Выдох на воду	2
5	Выдох на границе воды и воздуха	6
6	Выдох в воду	2
7	Игры с использованием выдоха в воду	2
8	Упражнение на всплытие	4
9	Лежание на груди	6
10	Лежание на спине	4
11	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	6
12	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами	4
13	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	4
14	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	4
15	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	4
16	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	4

17	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	4
18	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки	4
19	Контрольные занятия	6
	Итого	72

Тематический план третьего года обучения (5-6 лет)

№	Содержание	Количество занятий
Теоретические занятия		
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2
Практические занятия		
2	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	2
3	Скольжение на спине с движениями рук	2
4	Движения ног на суше	2
5	Движения ног в воде, сидя	6
6	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	2
7	Движения ног в воде, опираясь на руки	2
8	Движения ног, лежа на груди с опорой	4
9	Движения ног, лежа на спине	6
10	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	4
11	Движения ног в скольжении на спине (по типу кроля)	6
12	Движения ног в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	4
13	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног	4
14	Движения рук на суше	4
15	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	4
16	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом в воду	4
17	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	4
18	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	4
19	Контрольные занятия	6
	Итого	72

Тематический план четвертого года обучения (6-7 лет)

№	Содержание	Количество занятий
Теоретические занятия		
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2
Практические занятия		
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	2
3	Развитие и совершенствование координационных возможностей в	2

	воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	
4	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	2
5	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	4
6	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	6
7	Игры, связанные с координацией движений рук и ног	2
8	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	2
9	Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	4
10	Движения рук на суше в сочетании с дыханием	6
11	Движения рук в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	4
12	Плавание за счет движений рук	6
13	Плавание облегченными способами в полной координации	4
14	Игры с использованием облегченных способов плавания	4
15	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)	4
16	Упражнения имитационного характера	4
17	Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	4
18	Плавание за счет движений рук на груди и спине в сочетании с дыханием	4
19	Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	2
20	Контрольные занятия	6
	Итого	72

Календарный учебный график

Календарный учебный график - составная часть дополнительной общеразвивающей программы для каждой группы, определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов.

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе "Юный пловец" на 2022-2023 учебный год

Этапы образовательного процесса	1 группа	2 группа	3 группа
Начало учебного года	01.10.2022г.		
Окончание учебного года	30.04.2023г.		
Мониторинг	После каждого раздела согласно программе		
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)		

Продолжительность учебного года	26 недель		
Продолжительность занятий	30 мин	40 мин	40 мин
Количество занятий в неделю	2	2	2
Праздничные дни	В соответствии с производственным календарем на 2022, 2023 годы		
Летний оздоровительный период	01.06.– 31.08.2023г.		

Режим работы: 3 дня в течение рабочей недели. Нерабочие дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством РФ.

3.6. Режим и расписание занятий

Занятия проводятся с первой недели октября, т.е. с момента начала отопительного сезона в районе.

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

Подготовительный этап, разминка проводится в воде, включает в себя несколько общеразвивающих упражнений для разогревания и разминки имитирующих подводящие и подготовительные упражнения.

Затем *основной этап*: выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводится игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап –самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Обучение плаванию ведется одновременно в *трех направлениях*:

Во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох. Для этого используются разнообразные подготовительные упражнения – сдувание с ладони пушинок, бумажных снежинок и т.д. (на сухом плавании). Затем на каждом занятии дуем на теннисные, воздушные шарики, другие игрушки.

Во-вторых, дети учатся различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании способом кроль.

В-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Режим занятий:

Группы 1 года обучения (3-4 года) – 18 учебных часов в год, по 2 занятия 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 15 минут.

Группы 2 года обучения (4-5 лет) – 24 учебных часа в год, по 2 занятия 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 20 минут.

Группы 3 года обучения (5-6 лет) – 30 учебных часов в год, по 2 занятия 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 25 минут.

Группы 4 года обучения (6-7 лет) – 36 учебных часов в год, по 2 занятия 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 30 минут.

Структура проведения занятий:

- подготовительная часть (построение, передвижения, ОРУ на суше и в воде);
- основная часть (подвижные игры с элементами плавания);
- заключительная часть (игры на внимание).

Расписание проведения занятий:

Возраст	День недели/ время проведения
3-4 года	Вторник: 17.05 - 17.35 Четверг: 17.05 - 17.35
4-5 лет	Вторник: 17.05 - 17.35 Четверг: 17.05 - 17.35
5-6 лет	Вторник: 17.50 - 18.30 Четверг: 17.50 - 18.30
6-7 лет	Вторник: 18.45 - 19.25 Четверг: 18.45 - 19.25

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;

Обеспечение безопасности НОД по плаванию.

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.
- 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.

3.7. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Конвенция о правах ребенка, принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru.
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>.
6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
8. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

9. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.– 2014. – Апрель. – № 7.

10. Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 "Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" .

3.8. Перечень литературных источников:

1. "Маленький дельфин". Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005. - 24 с. (Развитие и воспитание)
2. "Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа/ авт. сост. А.Ю. Патрикеев. - Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. - 215 с.
3. "Занятия в бассейне с дошкольниками" М.В. Рыбак ТЦ "Сфера", М., 2012г.- 96с. (Растим детей здоровыми)
4. "Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей"/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина - М.: Просвещение, 1991. - 159 с.
5. "Обучение детей плаванию" В.С. Васильев - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.