

ПРИНЯТА
На заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 122-А от 30.08.2024г.
Заведующий ГБДОУ № 22
Колпинского района СПб

Куликова Ю.А.

Рабочая программа

Инструктора по физической культуре (по плаванию)

Михайловой Марии Андреевны

Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 22
Колпинского района Санкт-Петербурга

2024-2025 учебный год.

Санкт-Петербург

2024 год

Содержание

Раздел		Страницы
I. Целевой раздел		3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Планируемые результаты программы	5
1.4.	Характеристика физического развития детей	7
1.5.	Педагогическая диагностика	11
II. Содержательный раздел		13
2.1.	Тематическое планирование	13
2.2.	Планирование образовательной области «Физическое развитие». Дошкольный возраст.	25
2.3.	Структура реализации образовательной деятельности	46
2.4.	Модель организации образовательного процесса	46
2.5.	Региональный компонент	47
2.6.	Взаимодействие с родителями	48
2.7.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	49
III. Организационный раздел		51
3.1.	Режим двигательной активности	51
3.2.	Предметно – развивающая среда	54
3.3.	Методическое обеспечение образовательной деятельности	55
Приложение		
Мониторинг		
Игры		
Разминка		
Виды техники		
Упражнения		

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа построена на основе

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования;
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Рабочая программа соотнесена с образовательной программой ГБДОУ детский сад № 22 Колпинского района СПб, построенная на основе ФОП ДО и ФГОС ДО;
- Региональной программы
- Положении о Рабочей программе инструктора по физической культуре в ГБДОУ детский сад № 22 Колпинского района СПб
- Лицензия (рег. № 2420 от 01.12.2016г. серия 78 Л02 № 0001366 на право осуществления образовательной деятельности, срок действия – бессрочно)

Целевой раздел Рабочей программы соответствует Федеральной программе

1.2. Целью рабочей программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение следующих задач Федеральной программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Рабочая программа построена на следующих принципах Федеральной программы ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе компонентов своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возраста, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьёй;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Планируемые результаты реализации ФОП ДО в РПВ соответствуют:

Планируемые результаты ребенка в дошкольном возрасте

К четырем годам:

- демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения, в общем для всех темпе;
- демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
- проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов.

Планируемые результаты ребенка в дошкольном возрасте.

К пяти годам:

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
- проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;
- проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;
- называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в

развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

- принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их "действия" в режиссерских играх.

Планируемые результаты ребенка в дошкольном возрасте

К шести годам:

- демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
- регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы

К концу дошкольного возраста:

- сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- стремится сохранять позитивную самооценку;
- проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;
- способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Вторая младшая группа (четвертый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний росту мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек -100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. Наосновенакопленияпредставленийопределахокружающегомирауребенкаинтенсивноразвивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребёнка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с

игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

Средняя группа (пятый год жизни)

Росто-весовые характеристики.

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно – схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются вне ситуативные формы общения, в частности – вне ситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно – деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместным и видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также

характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-не успеха и др.).

Старшая группа (шестой год жизни)

Росто – весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9кг в шесть лет, у девочек –от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек–от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание.

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются вне ситуативно-познавательная и вне ситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает

формироваться вне ситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Росто – весовые характеристики.

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6см.

Функциональное созревание.

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полу ростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В тоже время все эти свойства нервных процессов характеризуются не устойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции.

К шести – семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейро – физиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе мало формализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно эстетического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.

Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребенком личностных качеств, умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребенка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

«Оценка физического и нервно – психического развития детей дошкольного возраста» - Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович (см. приложение).

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

В настоящее время в ДОУ реализуется комплексные программы, включающие задачи по обучению детей плаванию.

Эта программа обучения плаванию в детском саду базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ:

1. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.

2. Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 80 с.
3. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей. – М.: Просвещение, 1991, 157 с.
4. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с. (Растим детей здоровыми)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте Образовательной области «Физическое развитие»	- Наблюдение - Свободные беседы - Специально диагностические ситуации	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь, Май

2. Содержательный раздел

2.1. Тематическое планирование

Тема месяца	Календарный месяц	Тема недели	Сроки	Задачи	Итоговые мероприятия	Календарь праздников
«До свиданья лето. Здравствуй детский сад!»	Сентябрь	Ты мой друг и я твой друг	02.09.2024 06.09.2024	Подготовка бассейна	Подготовка бассейна	1 – Всероссийский праздник «День знаний» 3 – день рождения города Колпино
		Наши игры и игрушки	09.09.2024 13.09.2024	Подготовка бассейна	Подготовка бассейна	8- Международный день грамотности 8– День рождения Л.Н. Толстого (1828-1910) 9– Международный день красоты 9 – День рождения русского поэта, писателя и переводчика Б.В. Заходера
		Неделя безопасности	16.09.2024 20.09.2024	Подготовка бассейна	Подготовка бассейна	13-Международный день шоколада 15 – Российский день леса 16 – Всемирный день чистоты
		«Экскурсия в бассейн»	23.09.24- 27.09.24	Инструкция по технике безопасности. Познакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне и в воде.	«Экскурсия в бассейн» «Что собрать в рюкзачок для плавания»	27 – День воспитателя и всех дошкольных работников 29 – Всемирный день мира

«Осенняя пора»	Октябрь	Осень золотая (деревья, кустарники)	07.10.2024 11.10.2024	Учить детей безбоязненно входить в воду, передвигаться в воде выполняя различные упражнения, держась за поручень руками, воспитывать смелость и уверенность. Учитя выполнять выдохи в воду.	Тематическая беседа: Правила поведения детей в раздевалке, душевой, на суше и в чаше бассейна. Правила безопасности.	1 – Международный день пожилых людей 1 – Международный день музыки 2 – День детского здоровья 6 – Всемирный день улыбки
		Овощи – огород	14.10.2024 18.10.2024	Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия формировать и укреплять «мышечный корсет».	Диагностика плавательных умений и навыков	7 – День вежливых людей 14 – День рождения Винни-Пуха
		Фрукты – сад	21.10.2024 25.10.2024	Напомнить детям правила поведения в воде, учить передвигаться в глубокой воде (по грудь), учить опускать лицо в воду до подбородка и выполнять выдох в воду; учить, не бояться брызг, вызвать интерес к занятиям.		15 – День грибов
		Грибы и ягоды – лес	28.10.2024 01.11.2024	Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в вод (по грудь), учить работать ногами в стиле кроль на груди у борта, учить лежать на груди, держась за борт, учить погружаться с головой под воду воспитывать организованность.	Игры на воде: «Грибная полянка», «В лес по грибы».	21- День разноцветных зонтов 22 – День орехов 28 – День бабушек и дедушек

Мониторинг 14.10.2024– 28.10.2024

«Русские народные традиции»	Ноябрь	Животные и птицы (перелетные, зимующие)	04.11.2024 08.11.2024	Продолжать закреплять правила поведения в воде, вспомнить упражнения на спине, выполняемые в средней группе, воспитывать организованность.	Игры в воде: «В гости к лесным зверям», «Птицы разные бывают»	1 – День зубной щетки 4 – День народного единства
		Хлеб – всему голова	11.11.2024 15.11.2025	Учить умению лежать на груди; учить скользить на груди самостоятельно; учить работать руками, стоя в воде, наклонив туловище вперед, воспитывать дисциплинированность.	Игры в воде: «Хлеб – всему голова»	10 – День Полиции
		Русская изба	18.11.2024 22.11.2024	Продолжать учить работать руками стоя и в ходьбе, учить выполнять высокий поворот, продолжать учить самостоятельному скольжению на груди, развивать внимание.	Игры в воде: «Русская изба»	12 – Синичкин день
		Народно-прикладное искусство	25.11.2024 28.11.2024	Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, формировать и укреплять «мышечный корсет».	Игры в воде: «Мы – веселые матрешки».	18- День рождения Деда Мороза в России 19 – День плюшевого Мишки в России 20 –Всемирный день ребенка
		Тематический день День Матери	25.11.2024	Продолжать учить выполнять высокий поворот в скольжении на груди, продолжать учить работать руками стоя и в	Спортивные мероприятия, посвященные Дню матери в бассейне.	26 – День Матери в России

				ходьбе, закреплять навыки поведения на воде.		
		Неделя театра	25.11.2024 28.11.2024	Учить умению лежать на груди, учить скользить на груди самостоятельно, учить работать руками, стоя в воде, наклонив туловище вперед, воспитывать дисциплинированность.	Спортивные досуги с элементами театрализации в бассейне: «По щучьему веленью», «Курочка Ряба».	26 – День Матери в России 30 – Всемирный день домашних животных
«Зимушка-зима»	Декабрь	Здравствуй, зимушка-зима	02.12.2024 06.12.2024	Закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности; направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании.	Спортивные досуги в бассейне «Ах ты, Зимушка-Зима»	4 – Международный день объятий 5 – День рождения русского поэта Ф.И. Тютчева 10 – Международный день прав человека 10 – Всемирный день футбола
		Зимняя одежда, головные уборы, обувь	09.12.2024 13.12.2024	Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, формировать и укреплять «мышечный корсет»	Игры в бассейне на тему: «Одень куклу на прогулку зимой», Игра на ускорение «Мы наденем варежки»	12 – День Конституции РФ 14 – Всемирный день детского телевидения и радиовещания
		Неделя добрых дел	16.12.2024 20.12.2024	Продолжать учить скользить на спине с работой ног в стиле кроль и без работы ног, учить работать руками назад, стоя в воде, учить выполнять 2 упражнения на лежание на одном дыхании, воспитывать организованность.	Игры в бассейне на тему «Все профессии важны, все профессии нужны». Познакомить детей старшего возраста с игрой водное поло.	20 – Всемирный день прав ребёнка 21 – День зимнего солнцестояния 21 – День рождения баскетбола
		Наш весёлый Новый год	23.12.2024 27.12.2024	Закреплять плавательные умения и навыки в	Новогодние игры в бассейне на тему	27 – День вырезания снежинки из бумаги

				подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи.	«Веселый Новый год»	28 – Международный день кино 28 – День шоколадных конфет 31 – Наступление Нового года
«Зима белоснежная»	Январь	Зимние забавы	08.01.2025 10.01.2025	Продолжать учить скользить на спине с работой ног в стиле кроль и без работы ног, учить работать руками назад, стоя в воде учить выполнять 2 упражнения на лежание на одном дыхании, воспитывать смелость.	Спортивные игры в бассейне «Зимние забавы»	7 – Рождество Христово 10 – День памяти А.С. Пушкина 11 – Всемирный день «спасибо».
		Там, где всегда зима	13.01.2025 17.01.2025	Закреплять скольжение на груди с работой ног, с работой рук в стиле кроль, продолжать учить выполнять 2 упражнения на лежание в течение одного выдоха, воспитывать товарищество развивать ловкость.	Спортивные игры в бассейне «Белоснежная зима», «Зимой весело играем, и здоровье укрепляем».	18 – День рождения детского телевидения 18 – День прорыва блокады
		Домашние животные и птицы	20.01.2025 24.01.2025	Продолжать учить скользить на спине с работой ног в стиле кроль и без работы ног, учить работать руками назад, стоя в воде учить выполнять 2 упражнения на лежание на одном дыхании, воспитывать смелость.	Игры в воде: «Нади детенышу маму» Животные и птицы.	21 – Международный день объятий
		Тематический день	27.01.2024	Закреплять скольжение на	Беседа в бассейне с	27 - День воинской славы

		– Блокада		груди с работой ног, с работой рук в стиле кроль, продолжать учить выполнять 2 упражнения на лежание в течении одного выдоха, воспитывать товарищество развивать ловкость.	детьми старшего возраста на тему блокады Ленинграда.	России – снятие Ленинградской блокады. 27 – День рождения писателя П. П. Бажова
		Мой дом, моя семья	27.01.2025 31.01.2025	Учить скользить на спине, работая руками в стиле кроль, закреплять выполнение 2 упражнений на лежание в течении одного выдоха, формировать правильную осанку.	Фотовыставка «Моя спортивная семья» Досуг в бассейне на тему «Семья» Пальчиковые игры на тему семьи	28 – Международный день LEGO 30 – День Деда Мороза и Снегурки (слав.)
«Мир вокруг нас»	Февраль	Мебель, посуда, бытовая техника	03.02.2025 07.02.2025	Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет».	Досуги в бассейне на тему «Техника, что нам помогает в быту». Игра «Найди предмет мебели, такой же как круг, квадрат или прямоугольник».	7 – День зимних видов спорта в России 8 – День воздушных змеев 10 – День памяти А.С. Пушкина
		Транспорт	10.02.2025 14.02.2025	Учить работать руками в стиле кроль на груди согласовывая с дыханием, стоя в воде, учить выполнять скольжение с вращением вокруг своей оси на 360° («винт»).	Игры-эстафеты с игрушками в воде (транспорт), игра «Сложи пазл на воде» (машина, самолет, автобус)	11 – день рождения русского писателя В. В. Бианки 13 – Всемирный день радио 13 – день рождения писателя И. А. Крылова 15 – Всемирный день бегемота 17 – День спонтанного проявления доброты 17 – День рождения А. Барто
	День защитника	17.02.2025	Учить скользить на груди в координации работы рук и	Спортивные игры, посвященные Дню	19 – Всемирный день китов 22 – День Земли	

		Отечества	21.02.2025	ног в стиле кроль, развивать зрительное и слуховое внимание, скоростно-силовые качества.	Защитника Отечества в бассейне. Фотовыставка «Мой папа – защитник!»	23 – День защитников Отечества
		Неделя профессий	24.02.2025 28.02.2025		Игры в воде по теме профессии. «Все профессии важны, все профессии нужны» Неделя здоровья, мероприятия согласно планированию недели.	
«Весна идет, весне дорогу»	Март	Маму я свою люблю	03.03.2025 07.03.2025	Учить скользить на груди, согласовывая работу рук и дыхания в стиле кроль, продолжать учить скользить с вращением туловища вокруг своей оси на 360°, воспитывать чувство товарищество.	Игры в бассейне «Чем помочь могу я маме» «Маму очень я люблю»	1 – День кошек в России 3 – День рождения детской писательницы И. П. Токмаковой 8 – Международный женский день
		Ранняя весна	10.03.2025 14.03.2025	Закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи.	Спортивный досуг в бассейне «В гости к нам пришла весна» «Весна-красна»	12 – Всемирный день ананаса 14 – День рождения бутерброда 14 – День рождения И. Штрауса 18 – день рождения Римского-Корсакова
		Тематический день – Масленица	10.03.2024	Закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности, направлять детей к закреплению этих умений и навыков в	Игры в бассейне «В гостях у Масленицы»	11-17.03.2024 – Масленица

				самостоятельном плавании.		
		Комнатные растения	17.03.2025 21.03.2025	Продолжать учить скользить на груди в координации работы рук и дыхания, продолжать учить скользить в согласовании работы рук и ног в стиле кроль, развивать ловкость.	Игры на занятиях в бассейне «Узнай цветок», «Опиши, а я узнаю»	20 – Всемирный день воробья 21 – Международный день кукольника 24 – День пробуждения медведя
		Неделя книги	24.03.2025 28.03.2025	Учить скользить на спине в координации работы рук и ног в стиле кроль, развивать координации движений, ловкость, быстроту.	Досуг в бассейне «Путешествие по сказкам»	27 – Всемирный день театра 29 – День Матери России
«Наша планета земля»	Апрель	Неделя здоровья (человек)	31.03.2025 04.04.2025	Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, формировать и укреплять «мышечный корсет».	Физкультурный досуг в бассейне «Береги здоровье смолоду»	1 – день рождения детского писателя В. М. Воскобойникова 1 – День смеха 12- День птиц 2 – Международный день детской книги 5 – День одуванчика
		Космос и далёкие звёзды	07.04.2025 11.04.2025	Учить плавать кролем на груди в полной координации работы рук, ног и дыхания, формировать умение ориентироваться в пространстве.	Игры на тему космос в бассейне: «Это просто космос какой-то», «Космополис»	7 – Всемирный день здоровья 12 – Всемирный день авиации и космонавтики 12 – день рождения Ю. Куклачева
		Водные жители	14.04.2025 18.04.2025		Игры в воде: «Морские обитатели», «Кто живет в воде», «Поймай рыбку», «Найди сокровища под	19 – День подснежника (Англия)

					водой», «Мы-веселые дельфины!»	
		Тематический день – день Земли	22.04.2025	Учить плавать кролем на спине в полной координации работ рук, ног и дыхания, воспитывать дисциплинированность.	Спортивные игры в бассейне: «Берегите Землю», «Планета Земля»	22 – Международный день Земли
		Животные и птицы жарких стран (зоопарк)	21.04.2025 25.04.2025	Закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи, воспитывать чувство товарищество.	Игры в бассейне на тему: «Кто в Африке живет», игры: «Кто чей детеныш», «Обезьянка ловит мяч».	27 – День лягушки 29 – Международный день танца
«Моё Отечество – Россия»	Май	Мирное небо	28.04.2025 02.05.2025	Закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании, воспитывать смелость и решительность.	Тематические беседы на тему, почему важен мир, и почему дружба – это важно!	1 – Праздник Весны и Труда 3 – Международный День Солнца 4 – Всемирный день подарков 7 – День радио 7 – День создания Вооруженных сил РФ 9 – День Победы, акция «Бессмертный полк в России»
		Символы России	05.05.2025 09.05.2025	Продолжать учить плавать кролем на спине в полной координации, способствовать развитию силовых возможностей, воспитывать смелость и решительность.	Игры в воде: «Найди цвета флага и выложи на воде Флаг России.	12 – Международный день медицинской сестры 13 – День Черноморского флота ВМФ России 15 – Международный день семьи

		Насекомые	12.05.2025 16.05.2025	Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, формировать и укреплять «мышечный корсет»	Диагностика плавательных умений и навыков	18 – Международный день музеев 19 – День русской печи в России
		Тематический день – Единый день ПДД	20.05.2024			20 – Единый день детской дорожной безопасности 23 – Всемирный день черепахи
			19.05.2025 23.05.2025	Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, формировать и укреплять «мышечный корсет»	Игры в воде: «Светофор»	
		Скоро лето	26.05.2025 30.05.2025	Совершенствовать технику плавания на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем, способствовать развитию подвижности суставов, воспитывать смелость и решительность.	Игры в бассейне: «Выбери из всех летние картинки, убери лишнюю»	27 – Общероссийский день библиотек 28 – День пограничника в России
		Тематический день – день рождения Санкт-Петербурга	27.05.2024	Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия формировать и укреплять «мышечный корсет».	Стенгазета на тему: «Мы – веселые дельфины»	27 – День рождения города Санкт-Петербурга
Мониторинг 21.04.2025– 02.05.2025						
«Летняя пора»	Июнь	Солнечная неделя	02.06.2025 06.06.2025	Бассейн закрыт	Бассейн закрыт	1 – день рождения М. Глинке 1 – международный день

						защиты детей 1 – Всемирный день молока 3 – Всемирный день велосипеда 5 – Всемирный день охраны окружающей среды 6 - день рождения русского поэта и писателя А. С. Пушкина 8 – Всемирный день океанов 9–Международный день друзей
		Цветочная неделя	09.06.2025 13.06.2025			10 – Всемирный день мороженого 13 – День божьих коровок
		Тематический день – День России	12.06.2024			12 – День России
		Волшебная неделя	16.06.2025 20.06.2025			15 – Всемирный день ветра 19 – Всемирный день прогулки 22 – День скорби, начало ВОВ
		Спортивная неделя	23.06.2025 27.06.2025			23 - Международный олимпийский день
«Летняя пора»	Июль	Зоологическая неделя	30.06.2025 04.07.2025	Бассейн закрыт	Бассейн закрыт	3 – День ГАИ
		Походная неделя	07.07.2025 11.07.2025	.		8 – Всероссийский день семьи, любви и верности 10 июля – День воинской славы России 11 – Всемирный день шоколада
		Ягодная неделя	14.07.2025			

			18.07.2025			
		Воздушная неделя	21.07.2025 25.07.2025			23 – Всемирный день китов и дельфинов 30 – День ВМФ 30 – Международный день дружбы
«Летняя пора»		Неделя добрых дел	28.07.2025 01.08.2028			30 июля – международный день дружбы 2 – День ВВС
	Август	Музыкальная неделя	04.08.2025 08.08.2025	Бассейн закрыт	Бассейн закрыт	5 – Международный день светофора 5 – день рождения И. Репина 8 – Всемирный день кошек 9 – Всемирный день книголюбов
		Художественная неделя	11.08.2025 15.08.2025			10 – День физкультурника 16 – День малинового варенья
		Безопасная неделя	18.08.2025 22.08.2025			17 – Всемирный день бездомных животных 19 – День рождения русской тельняшки
		Тематический день «День Российского флага»	22.08.2024			22 – День Российского флага
		До свидания, лето!	25.08.2025 29.08.2025			27 – День Российского кино

2.2. Планирование образовательной области «Физическое развитие».

Дошкольный возраст.

I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития			
3-4	4-5	5-6	6-7
<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>используя упражнения основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт, <u>создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно</u>, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки. Требуется добавить: освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах.</p>
<p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентировку в пространстве, – координацию, – равновесие, <p>способность быстро реагировать на сигнал.</p>	<p><u>Формировать</u> психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость),</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентировку в пространстве – развивать координацию, <p>меткость,</p>	<p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентировку в пространстве, – равновесие, – координацию, – мелкую моторику, <p>точность и меткость.</p>	<p><u>Развивать</u> психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика),</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентировку в пространстве, – самоконтроль, – самостоятельность, <p>творчество.</p>
	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – волевые качества, самостоятельность, – стремление соблюдать правила в подвижных играх, <p>проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.</p>	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – самоконтроль и самостоятельность, – проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, – соблюдать правила в подвижной игре, 	<p><u>Поощрять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдение правил в подвижной игре, – проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде.

		взаимодействовать в команде.	
		<u>Воспитывать</u> – патриотические чувства и – нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх,	<u>Воспитывать</u> – патриотизм, – нравственно-волевые качества и <u>гражданскую идентичность в двигательной деятельности</u> и различных формах активного отдыха.
<u>Формировать</u> интерес и положительное отношение к – занятиям физической культурой и – активному отдыху, воспитывать самостоятельность.	<u>Продолжать формировать</u> интерес и положительное отношение к – физической культуре и – активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта.	<u>Продолжать развивать</u> интерес к – физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.	<u>Формировать осознанную потребность</u> в двигательной деятельности, – <u>поддерживать</u> интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, <u>расширять представления</u> о разных видах спорта.
<u>Укреплять здоровье</u> детей средствами физического воспитания, – <u>создавать условия</u> для формирования правильной осанки, <u>способствовать усвоению</u> правил безопасного поведения в двигательной деятельности.	<u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, – <u>формировать</u> правильную осанку, <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.	<u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, – <u>формировать</u> правильную осанку, <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.	<u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,
<u>Закреплять</u> культурно-гигиенические <u>навыки и навыки</u> самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни	<u>Формировать представления</u> о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности	<u>Расширять представления</u> о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.	<u>Расширять и уточнять представления</u> о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и

			экскурсий.
		<u>Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</u>	<u>Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</u>
II. Содержание образовательной деятельности.			
3-4	4-5	5-6	6-7
<u>Педагог формирует умение:</u> – организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях.	<u>Педагог формирует и закрепляет:</u> – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества при: – выполнении упражнений основной гимнастики, – а также при проведении подвижных и спортивных игр.	<u>Педагог формирует, закрепляет и совершенствует:</u> – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества, – обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу.	<u>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</u> – основных движений, – развития психофизических качеств и способностей, – общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, – спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.
<u>Педагог формирует умение организованно выполнять по показу</u> – общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения; – создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.	<u>Помогает:</u> – точно принимать исходное положение, – показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности,	<u>Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</u>	

	укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками,		
1. Педагог <u>воспитывает/ формирует</u> – умение слушать и следить за показом, умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе.	Педагог <u>воспитывает/ формирует</u> : – умение слышать и выполнять указания, – умение ориентироваться на словесную инструкцию; Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений	<u>Закрепляет умение осуществлять</u> – самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений; – самоконтроль оценку качества выполнения упражнений другими детьми	В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы <u>педагог обучает детей</u> – следовать инструкции, – слышать и выполнять указания, – соблюдать дисциплину, – осуществлять самоконтроль давать оценку качества выполнения упражнений.
<u>Организует</u> подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.	<u>Поддерживает стремление</u> соблюдать правила в подвижной игре; <u>поощряет проявление</u> целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.	<u>Создает условия</u> для - освоения элементов спортивных игр, - использует игры-эстафеты; <u>Поощряет осознанное выполнение</u> упражнений и <u>соблюдение правил</u> в подвижных играх: – поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.	<u>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт</u> в – самостоятельной деятельности; – на занятиях гимнастикой; – самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; – общеразвивающие упражнения; комбинировать их элементы, импровизировать.
Педагог <u>продумывает и организует</u> активный отдых	<u>Начинает формировать элементарные представления</u> о разных формах активного отдыха, включая туризм,	<u>Организует</u> для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой	<u>Поддерживает интерес</u> к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,

Приобщает детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности.	Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности	Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.	
Приобщает детей к здоровому образу жизни.	Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни.	Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях
Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.	Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.		
Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.			
III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)			
3.1. Основные виды движения			
3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание			
3-4	4-5	5-6	6-7
– катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; <i>-прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю*</i>	– прокатывание мяча между* линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;	– прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание набивного мяча;	– катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; - прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей <i>-Прокатывание мяча между предметами,*</i> <i>- прокатывание набивного мяча,**</i>
- подбрасывание мяча вверх и ловля его;	–подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;	- подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;	- подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке**

	подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;		
– бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах	–бросание и ловля мяча в паре; –бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; –бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; - бросание вдаль	- бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса; -сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч; **	-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
<i>бросание мяча вверх и о землю и ловля его*</i>	отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;	отбивание мяча об пол на месте 10раз	передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
<i>бросание мяча воспитателю и ловля его обратно*</i>	передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;	перебрасывание мяча из одной руки в другую;	
- перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу; **	перебрасывание мяча друг другу в кругу;	– перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;	–перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;
перебрасывание мяча через сетку;	перебрасывание мяча через сетку;	– перебрасывание мяча через сетку	-- перебрасывание мяча через сетку
		ведение мяча 5 - 6 м;	ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах;	- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	- совершенствование навыков владения обручем*
– бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; – бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль;	-попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.	- метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); - забрасывание его в баскетбольную корзину.	–метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; –метание вдаль, –метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину;

3.1.2. Ползание, лазанье			
3-4	4-5	5-6	6-7
ползание на четвереньках на расстоянии 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);	ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями	- ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени); - ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями	
ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом	ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;	
проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	проползание в обручи, под дуги	проползание под скамейкой;	
ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;	ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	- ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад;	
влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;	влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;	лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным
	переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,		
-подлезание под дугу, не касаясь руками пола;	-подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	- переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	- перелезание с пролета на пролет по диагонали; - пролезание в обруч разными способами;
		- лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);	
			влезание по канату на доступную высоту
3.1.3. Ходьба			

3-4	4-5	5-6	6-7
<p>ходьба в заданном направлении</p> <ul style="list-style-type: none"> - небольшими группами, - друг за другом, - парами друг за другом 	<p>ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения</p>	<p>ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.</p>	<p>ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; - ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу); - ходить, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой"; - ходьба с поворотом и сменой направления); - ходьба на носках; - ходьба, высоко поднимая колени 	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; - ходьба в противоположную сторону; - ходьба со сменой ведущего 	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы - ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; 	
<ul style="list-style-type: none"> - ходьба, перешагивая предметы 	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой" 	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров. 	
<ul style="list-style-type: none"> - ходьба в разных направлениях; - ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше) 	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба в сторону, назад, на месте; - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной). 		
<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по наклонной доске 	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по наклонной доске с выполнением заданий 		
<ul style="list-style-type: none"> - ходьба в чередовании с бегом; 	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу 		
3.1.4. Бег			
3-4	4-5	5-6	6-7
<ul style="list-style-type: none"> - бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; - бег по кругу, в парах; 	<ul style="list-style-type: none"> - бег в колонне по одному, высоко поднимая колени; - бег на месте; 	<ul style="list-style-type: none"> - бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; - бег, высоко поднимая колени; - бег группами, оббегая предметы; 	<ul style="list-style-type: none"> бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, четверками

- бег по кругу, держась за руки	- бег в парах; - бег по кругу, держась за руки;		
- бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии;	- бег, оббегая предметы	-бег между расставленными предметами;	-бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия**
- бег со сменой направления, с остановками; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; - бег убегающие от ловящего, ловля убегающего;	- бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; -бег врассыпную с ловлей и увертыванием.	- бег в заданном темпе; -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегающие от ловящих;	- бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) -бег мелким шагом и широким шагом;-бег на носках;-бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегающие от ловящих;
-перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;		- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;	
		- бег под вращающейся скакалкой;	- бег со скакалкой;
			- бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);
3.1.5. Прыжки			
3-4	4-5	5-6	6-7
- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным	ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;	ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;	педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей; стойка на одной ноге, закрыв по сиг-

шагом; - ходьба на носках, с остановкой. - ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);	ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);		налу глаза;
- ходьба по гимнастической скамье	ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);	- стойка на гимнастической скамье на одной ноге; - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; - пробегание по скамье;	- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; - ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок
ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу		ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;	
ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;	ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперед на ладони руки;**	ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***	ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
- ходьба по ребристой доске; - ходьба по наклонной доске;	ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;	- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз; - приседание после бега на носках, руки в стороны;	- ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, ру-		- кружение парами, держась за ру-	- кружение с закрытыми глазами,

ки в стороны.	ки; - "ласточка".	остановкой и сохранением заданной позы; -кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".
		- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; - подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках

3.2. Общеразвивающие упражнения

3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

3-4	4-5	5-6	6-7
поднимание и опускание прямых рук вперед;	- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);	- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)	- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх
основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);		- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; - сгибание и разгибание рук; - круговые движения вперед и назад;	
отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);		поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);	
перекладывание предмета из одной руки в другую		перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной	
хлопки над головой и перед собой;		хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;	
махи руками;	сгибание и разгибание рук, махи руками;	махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя	махи и рывки руками
упражнения для кистей рук	сжимание и разжимание кистей рук,	сжимание и разжимание кистей	сжимание пальцев в кулак и разжи-

	вращение кистями;		вание;
выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;	выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;		
	-повороты головы вправо и влево, наклоны головы	<i>повороты головы вправо и влево, наклоны головы*</i>	
3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:			
3-4	4-5	5-6	6-7
потягивание, приседание, обхватив руками колени	- приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)** - совершенствование полученных ранее навыков**		
наклоны вперед и в стороны	наклоны вперед, вправо, влево,	наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево	наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя
повороты со спины на живот и обратно	повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя		повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений
сгибание и разгибание ног из положения сидя		сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	
поднимание и опускание ног из положения лежа	поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках	поднимание ног из исходного положения лежа на спине	поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине
3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:			
3-4	4-5	5-6	6-7
поднимание и опускание ног, согнутых в коленях		поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
- сгибание и разгибание ног; - отведение ноги вперед, в сторону, назад; - поднимание на носки и опускание на всю ступню;			
приседание с предметами, поднимание на носки	приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;	приседание, обхватывая колени руками;	приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
выставление ноги вперед, в сторону, назад;	выставление ноги на пятку (носок);	совершенствование ранее приобретённых навыков**	
	махи ногами;		- махи ногами из положения стоя,

			держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; - выпады вперед и в сторону
	захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место	- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место. - подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
<p>- упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной);</p> <p>- упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)</p>			
			- упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.
3.3. Ритмическая гимнастика			
3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,			
3-4	4-5	5-6	6-7
- разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:	- разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.
3.3.2. Рекомендуемые упражнения			
3-4	4-5	5-6	6-7
ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась	ритмичная ходьба и бег под музыку в	ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном	- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлоп-

за руки,	разном темпе;	темпе, на высоких полупальцах	ками,
на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;	на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком,	- на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках,	
- поочередное выставление ноги - вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение;	- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног		- поочередное выбрасывание ног - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,
	- прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;	различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);	
- имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)	движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.	подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.	подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.
3.3.3. Строевые упражнения			
3-4	4-5	5-6	6-7
Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.	Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную.	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.
Перестроение в колонну по два, в рассыпную.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего;	Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим	Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в

	перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.	слиянием в пары.	две.
Смыкание и размыкание обычным шагом.	Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них.	Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Размыкание и смыкание приставным шагом.
Повороты направо и налево переступанием.	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.	Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
4. Подвижные игры			
3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры	Педагог продолжает: - закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, - поощряет желание выполнять роль водящего, - развивает пространственную ориентировку, - самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.	Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, - оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, - помогает быстро ориентироваться в пространстве, - наращивать и удерживать скорость, - проявлять находчивость, целеустремленность	Педагог продолжает - знакомить детей с подвижными играми, - поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. 2. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;

			<p>3. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.</p> <p>4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.</p>
<p>Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>	<p>Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p>	<p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений).</p> <p>Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p>	<p>Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.</p> <p>Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности</p>
5. Спортивные игры			
3-4	4-5	5-6	6-7
		Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в	

		спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.	
		Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур	Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
		Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.	Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
		Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.	Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.
		Бадминтон:	Бадминтон: перебрасывание волана

		отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.	ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
			Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.
			Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударя по ней с места и после ведения.

6. Спортивные упражнения

3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.		Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.	

6.1. Катание на санках

3-4	4-5	5-6	6-7
-----	-----	-----	-----

по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.	подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.	по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки	игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
6.2. Ходьба на лыжах:			
3-4	4-5	5-6	6-7
по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.	скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступаящим шагом" и "полуелочкой".	по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступаящим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.	скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двух шажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".
6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:			
3-4	4-5	5-6	6-7
Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.	Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
6.4. Плавание			
3-4	4-5	5-6	6-7
Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.	Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.	Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Движения прямыми ногами вверх и	Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз). Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м). Упражнения комплексов гидроаэро-

		вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору. Скольжение на груди, плавание произвольным способом.	бики в воде у бортика и без опоры.
6.5. Катание на коньках:			
3-4	4-5	5-6	6-7
			удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
7. Формирование основ здорового образа жизни			
3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог <u>поддерживает</u> стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;	<u>Способствует</u> пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья	<u>Продолжает</u> воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	<u>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления</u> о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
<u>Формирует</u> первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья	<u>Уточняет представления</u> детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него	<u>Педагог продолжает уточнять</u> и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).	<u>Приучает детей</u> следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление

			детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.
<u>Напоминает</u> о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила.	<u>Напоминает</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое).	<u>Уточняет и расширяет представления</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.	<u>Дает доступные по возрасту представления</u> о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.
	<u>Формирует первичные представления</u> об отдельных видах спорта.	<u>Формировать представления о разных видах спорта</u> (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья	<u>Расширять представления о разных видах спорта</u> (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов

2.3. Структура реализации образовательной деятельности

Образовательная область	
Физическое развитие	
Группа	Бассейн
2 младшая группа	1
Средняя группа	1
Старшая группа	1
Подготовительная к школе группа	1

2.4. Модель организации образовательного процесса

Образовательная область	Вид детской деятельности	Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы		
		Занятия	Самостоятельная деятельность	Режимные моменты
Физическое развитие	Двигательная (на суше и в воде)	<ul style="list-style-type: none"> – Игровая беседа с элементами движений; – Интегративная деятельность; – Разминка на суше; – Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; – Подвижная игра; – Экспериментирование; – Бассейн; – Спортивные состязания в воде; – Проектная деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> – Плавательная активность в течение дня; – Подвижная игра в воде; – Самостоятельные игры и упражнения в воде; – Разминка на суше. 	<ul style="list-style-type: none"> – Игровая беседа с элементами движений; – Интегративная деятельность; – Разминка на суше; – Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; – Подвижная игра; – Экспериментирование; – Физкультурные досуги в воде и на суше; – Спортивные состязания в воде; – Проектная деятельность.

2.5. Региональный компонент

Направление	Содержание направления	Формы взаимодействия воспитывающих взрослых (воспитателей и родителей) и детей
1	2	3
Природа родного края	Природные зоны и памятники природы родного края. Отразить в досуговой деятельности Эколого-краеведческие проблемы города, края. Природоохранная деятельность.	Беседа «Береги природу родного края» Беседа «На лесной полянке» Беседа «Экосистема. Море» Беседа «Юные эколята» Беседа «В лес за грибами»
История и культура родного края	Историческое прошлое родного города. Олимпийские виды спорта в нашем городе. Достопримечательности нашего города.	Презентация «Олимпийские виды спорта ближе, чем вы думали» Беседа «Люби и знай свой город» Беседа «Чем знаменит наш город» Беседа «Великие люди нашего города»
Искусство родного края	В области изобразительного искусства: В области архитектуры: В области музыки: В области литературы: В области театра:	Беседа «Веселые матрешки». Беседа «Стоит в поле теремок» Поем в воде «Мы потешки распеваем» Эстафеты в воде по сказкам Чуковского Театрализация «По щучьему веленью» Театрализация «Кто живет в морской глубине»

2.6. Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Формы сотрудничества с семьями воспитанников

- Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями (законными представителями).
- Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
- Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье
- Организация целенаправленного взаимодействия по пропаганде здорового образа жизни среди родителей (законных представителей).
- Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере.
- Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
- Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
- Обучение основам здоровьесбережения.
- Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДООУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДООУ и уважению педагогов.

Перспективный план работы по работе с родителями (законными представителями) 2024-2025 учебный год

Месяц	Мероприятия	Выполнение
Сентябрь	Информация в родительский уголок: «Роль родителей в воспитании здорового ребенка» «Правила посещения бассейна в детском саду» «Собираем рюкзаки в бассейн»	
Октябрь	Информация в родительский уголок: «Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	
Ноябрь	Информация в родительский уголок: «Плавание - как средство повышение двигательной активности детей, профилактика нарушений осанки»	
Декабрь	Информация в родительский уголок: «Как сохранить здоровье детей»	
Январь	Информация в родительский уголок: «Полезные упражнения дома»	
Февраль	Информация в родительский уголок:	

	«Дыши правильно»	
Март	Информация в родительский уголок: «Утренняя зарядка - как её проводить»	
Апрель	Информация в родительский уголок: «Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	
Май	Информация в родительский уголок: «Как организовать летний отдых детей» «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	
Июнь	Памятки: «По безопасности при пожаре», «Правила дорожного движения», «Правила поведения в лесу», «Правила поведения на воде».	
Июль	Стенгазета для родителей: «Наши «Веселые дельфинята»	
Август	Информация в родительский уголок: Папка - передвижка: «Информация для родителей - плавание» Памятка для родителей: «Правила посещения бассейна в детском саду»	

2.7. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

1. Парциальная образовательная программа Авдеевой Н.Н. и др. «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

Программа для дошкольных образовательных учреждений СПб: «Детство-Пресс», 2010. (используется частично в соответствии с возрастом детей)

Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» предусматривает следующие цели и задачи:

Цель: формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности и формирование предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира).

Задачи:

- формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них;
- приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения;
- передачу детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;
- формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.

В работе используются различные формы и методы организации обучения детей, с учетом их возрастных особенностей, основам безопасного поведения в быту, социуме, природе, а именно: проведение игровых ситуаций и подвижных игр, включающих в себя содержательную сторону некоторых разделов программы.

№	Тема	Программное содержание
1	Ребёнок и другие люди	Беседа во время занятия в бассейне «Как умеем мы дружить». «Ты и я – мы друзья», «Дружба народов», «Игры народов России», «Игры народов разных стран», «Олимпийские и параолимпийские чемпионы мира – кто они такие? Как ими становятся?»
2	Ребенок и природа	Беседы на тему «Береги лес», «Как сделать жизнь морских обитателей безопаснее», «Кто такие Эколята». Игры в бассейне «По лесной тропинке», «Как животные к зиме готовятся», «Морские обитатели», «Цветы весной», «Праздник летних дождей», «Сохраним природу земли», «Знатоки природы», «Мир насекомых вокруг нас».
3	Ребенок дома	Беседы о безопасности дома, об опасных предметах. Досуги «Опасные предметы», «Дома не скучай - в игры поиграй!»
4	Здоровье ребенка	Беседы о здоровье, как его беречь. Беседы на тему «Что значит быть здоровым» Почему плавать – это полезно и здорово» «Дыши правильно» «Ровная спина» «Полезные продукты» «Где прячутся витамины. Ищем витамины в продуктах» «Полезная зарядка» «Зачем нужен людям спорт». «Спортом занимайся, круглый год закаляйся!».
5	Эмоциональное благополучие ребенка	Беседы на тему «Что такое настроение?» «Улыбка спасет мир» «Как мы чувствуем себя в разных ситуациях» В конце занятия использовать минуты тишины и спокойствия – полежим на спине в воде при помощи надувных кругов, слушаем журчание воды. На занятиях настраивать детей на позитивный лад, поддерживать положительные эмоции, желание заниматься плаванием, прививать стремление вести здоровый образ жизни. Создавать атмосферу радости и эмоционального благополучия.
6	Ребенок на улице	Беседы на тему выполнения правил дорожного движения, поведения в общественных местах. «Светофору доверяй – ПДД все выполняй» «Как котенок потерялся» «Зимняя дорога» «Правила для пешеходов»
7	Ребенок в воде	Беседы с детьми на тему правил безопасности пребывания в воде как в бассейне, так и на открытых водоемах.

III. Организационный раздел

3.1. Режимы двигательной активности (см. приложение).

Организация занятий

Занятия по плаванию должны проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня.

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

При проведении занятий осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
младшая	7	15
средняя	7	20
старшая	7	25
подготовительная	7	30

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

Возрастная группа	Количество занятий	
	в неделю	в год
Младшая	1	36
Средняя	1	36
Старшая	1	36
Подготовительная	1	36

Условия реализации программы

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию проводятся в соответствии СанПиН и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

t воздуха в раздевалке (°C)	t воздуха в зале (°C)	t воздуха в бассейне (°C)	t воды (°C)
26-27	20-22	29-31	29-32

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН).

Помещение бассейна должно быть 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, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные игрушки и т.д.)
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде
- обручи для упражнений в воде.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

Обеспечение безопасности занятий 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.

- Занятия 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 занятия по плаванию с подгруппами, превышающими 7 человек.
- Допускать детей к занятиям 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 занятий 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 занятий по плаванию.
- Не проводить занятий 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 занятий 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.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении занятий.

3.2. Предметно-развивающая среда

Сезон	Образовательная область	Необходимо пополнить	Выполнено
Осень	Физическое развитие	<p>Картотека подвижных игр в воде по возрасту.</p> <p>Оборудование для разминки на суше: дорожки, коврики, мячики массажные, кольца разного диаметра.</p> <p>Плавательный инвентарь: круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные игрушки и т.д.</p>	
Зима	Физическое развитие	<p>Дорожка здоровья для профилактики плоскостопия.</p> <p>Тематические альбомы: «Водные виды спорта», «Стили плавания»</p> <p>Картотека игр на воде (дополнить /обновить имеющуюся картотеку)</p>	
Весна	Физическое развитие	<p>Шапочки, медальки для игр на воде.</p> <p>Наличие нестандартного оборудования, изготовленного воспитателями и родителями.</p>	
Лето	Физическое развитие	Бассейн закрыт	

3.3. Методическое обеспечение

Образовательная область	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическая культура	<p>Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – М,: УЦ Перспектива 2014г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>Э.Я. Степаненков «Сборник подвижных игр» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г</p> <p>Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений»</p> <p>М.Н.попова «Навстречу друг другу» - СПб, 2004г.</p> <p>Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» - СПб, Детство пресс, 2010г.</p> <p>Т.Е.Харченко «Спортивные праздники в детском саду» - Москва; Творческий центр Сфера, 2013г.</p> <p>Г.А.Прохорова «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» - Москва; Айрис Пресс, 2005г.</p> <p>И.Е.Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» практическое пособие - М; Айрис Пресс, 2006г.</p> <p>Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина «Основы безопасности детей дошкольного возраста», СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002</p> <p>Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.</p> <p>Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 80 с.</p> <p>Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей. – М.: Просвещение, 1991, 157 с.</p> <p>Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с. (Растим детей здоровыми)</p>
Мониторинг	<p>Методическое издание «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста» -Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович, Издательство «Акцент».</p> <p>Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 80 с.</p>