

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 95 комбинированного вида»  
(Детский сад № 95)

Рассмотрено:  
Педагогическим советом  
Детского сада № 95  
Протокол № 1 от 22.08.2023г.

Утверждено  
Приказом заведующего  
Детским садом № 95  
от 22.08.2023г. № 109

Рабочая программа  
инструктора по ФИЗО  
по освоению программы обучения детей плаванию  
в детском саду.

Составитель: инструктор по физической культуре  
Стольникова Е. А.

## Содержание.

1. Целевой раздел.	
1.1 Пояснительная записка.	3
1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы.	4
1.1.2. Принципы и подходы реализации рабочей программы.	10
1.1.3. Характеристика особенностей развития воспитанников.	10
1.1.4. Учет специфики национальных и социокультурных условий.	13
1.1.5. Планируемые результаты реализации Федеральной программы.	15
1.1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых достижений.	17
2. Содержательный раздел.	
2.1. Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физическое развитие.	25
2.1.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 3 лет до 4 лет.	25
2.1.2. Содержание образовательной деятельности.	25
2.1.3. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 4 лет до 5 лет.	27
2.1.4. Содержание образовательной деятельности.	28
2.1.5. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 5 лет до 6 лет.	30
2.1.6. Содержание образовательной деятельности.	30
2.1.7. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 6 лет до 7 лет.	32
2.1.8. Содержание образовательной деятельности.	32
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.	37
2.2.1. Вариативные формы, методы и средства.	39
2.2.2. Описание части образовательной деятельности, формируемая участниками образовательного процесса.	42
2.2.3. Технология проектной деятельности.	42
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	42
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.	43
2.5. Взаимодействие с родителями.	44
2.6. Направления и задачи коррекционно развивающей работы.	46
2.7. Модель двигательного режима.	48
2.8. Содержание психолога – педагогической работы.	52
3. Организационный раздел.	
3.1. Программно-методическое обеспечение.	56
3.2. Примерный режим и распорядок дня.	57
3.3. План воспитательной работы в области физическая культура.	66
3.3.1. Целевые ориентиры воспитательной деятельности на этапе завершения освоения программы.	66
3.3.2. Календарно тематическое планирование на 2023 – 2024 учебный год в соответствии с ФОП ДО.	69

3.3.3. План воспитательной работы с детьми. 76

3.4. Материально – техническое (пространственное) условия организации физического развития детей (бассейн). 77

Приложение №1. Перспективное планирование непосредственно организованной образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура».

80

## **I. Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа построена на основе и в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 24 сентября 2022г. №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»; Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ п.6ст.28; Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст.48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №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) СП2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Рабочая программа соотнесена с образовательной программой детского сада №95, построенная на основе ФОП ДО и ФГОС ДО.

Целью Федеральной программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно – нравственных ценностей российского народа, исторических и национально – культурных традиций.

Программа обеспечивает: единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно - образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей. Основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм

закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

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

Продолжительность пребывания детей в ДОУ - 12-часовое пребывание с 07.00 до 19.00 часов, исключая выходные и праздничные дни. Режим работы МБДОУ № 95 установлен в соответствии с потребностью семьи, объемом решаемых задач образовательной деятельности, возможностей бюджетного финансирования - пятидневная рабочая неделя, выходные дни - суббота и воскресенье, праздничные дни.

*Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русский.*

### **1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы.**

Содержание психолого-педагогической работы направлено на формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования здоровья и психофизического развития ребенка. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития. Нормальное сенсомоторное развитие составляет фундамент всего психического развития ребенка и является тем базисом, над которым надстраивается вся совокупность высших психических функций.

В ходе реализации ОП ДО обеспечивается дифференцированный подход к организации физического развития детей, что является основополагающим критерием эффективности оздоровительной и развивающей работы.



### СКВОЗНЫЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В НАПРАВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ



**Цель рабочей программы:** обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.)

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.

Создание условий, которые помогут каждому ребёнку стать физически и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Цель рабочей программы достигается через решение **следующих задач:**

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 ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

**Содержание образовательной области «Физическое развитие»** направлено:

- Формировать предпосылки здорового образа жизни.
- Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей.
- Укреплять здоровье детей.
- Организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.
- Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
- Содействовать полноценному физическому развитию детей.
- Создавать условия для совершенствования основных физических качеств.
- Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

#### **Основные пути и средства решения задач:**

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду физкультурным оборудованием.
- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.
- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.
- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость.
- Создавать условия для игр с мячом (в воде).
- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- Укреплять организм, используя естественные природные закаляющие факторы (вода, солнечный свет, воздух.).
- Избегать перегрузки организованными занятиями.
- Знакомить их с правилами личной безопасности на воде.
- Расширять представления о правилах безопасного поведения в воде, передавать детям знания о правилах безопасности в бассейне; в водоеме; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

#### **Задачи воспитания и обучения части, формируемой участниками образовательных отношений**

1. Развивать двигательный опыт ребенка - стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил.
2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов.
3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений и упражнениях.
4. Развивать представления ребенка о пользе плавания, закаливания.

#### ***Решение образовательных задач предусматривает:***

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;

- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;
- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка
- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровьесберегающем поведении;
- обсуждение правил и способов безопасного поведения на воде.
- показ приемов оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания;
- ознакомление с правилами обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи;
- использование детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, играшках;
- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;
- использование выразительно - отобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру - плавные, сильные, согласованные и т.п.;
- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;
- обсуждение правил безопасной двигательной активности;

***Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие» (Обучение плаванию).***

<b><i>Содержание</i></b>	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды водных видов спорта.</p>
<b><i>Средства, педагогические методы, формы работы с детьми</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения,</li> <li>- естественные природные факторы (вода, солнце, воздух),</li> <li>- специальные приспособления (лопатки, доски, круги и т. д.),</li> <li>- наглядные пособия</li> </ul>

***Задачи и средства формирования физической культуры детей в образовательном процессе***

**Воспитывать у детей:**

- формирование потребности ребёнка в развитии;
- формирование интереса к систематическим занятиям плаванием, физической культурой и спортом;
- приобщение детей к здоровому образу жизни, охрана и укрепление здоровья детей;

- положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость,
- взаимопомощь, трудолюбие;
- выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- взаимопомощь, отзывчивость

#### **Формировать у детей:**

- базовые представления о здоровом образе жизни и традиционных видах физической активности;
- навыки плавания;
- навыки личной гигиены;
- потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- умение сохранять правильную осанку в различных видах и способах плавания;
- двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость;
- культуру движений и телесную рефлексию;

#### **Развивать у ребенка:**

- потребность в освоении способов сохранения и укрепления своего здоровья;
- способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил;
- технику основных движений, естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения;
- осознание своих физических возможностей на основе представлений о своем теле;
- интерес к плаванию;
- умения владеть своим телом в непривычной среде.

#### **В рабочей программе предусмотрено:**

1. Образовательная деятельность проводится по подгруппам.
2. В младшей и средней группе непосредственная образовательная деятельность один раз в неделю, в старшей и подготовительной группе два раза в неделю.
3. Индивидуальная работа осуществляется инструктором по ФК и воспитателем по рекомендации инструктора по ФК.

***Для обеспечения качественных условий реализации поставленных задач формирования плавания детей в образовательном процессе необходимо:***

- Уделить особое внимание двигательному режиму, суммарно отражающему общую двигательную деятельность детей при свободных и организованных ее формах.
- Широко использовать упражнения, дыхательные упражнения.
- Продолжать обучать элементам техники выполнения плавания.
- Повышать уровень произвольности действий детей.

- Регулировать продолжительность, объем и интенсивность двигательной активности в соответствии с индивидуальными данными физического развития и подготовленности детей.
- Способствовать повышению уровня произвольности двигательных действий, освоению техники движений при плавании, направленности на результат при выполнении упражнений, выполнению правил подвижных игр.
- Предоставить возможности самостоятельного использования ребенком определенного объема знаний и умений в плавании.
- Обеспечить учет интересов, склонностей, способностей детей к плавательным навыкам.
- Поддерживать коллективные формы организации двигательной активности.
- Обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными видами плавания и подвижных игр.
- Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина дошкольников и школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>1</sup>, главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового «ГТО» будут сдавать и взрослые и дети. Однако начнут внедрение именно в системе общего образования.

Настоящий проект «Система внедрения ГТО в образовательном учреждении» содержит актуальность выбранной темы, цели и задачи, анализ ситуации и желаемых результатов, проектное решение, оценку необходимых для реализации проекта ресурсов, описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов снижения.

Проект является практически значимым для систем образования регионального, муниципального уровней. Идея проекта состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения комплекса ГТО, рекомендаций по ее реализации, а также возможности реализации данного проекта в любом образовательном учреждении, находящемся на территории Российской Федерации.

Проект призван решить ряд ключевых проблем, среди которых:

- отсутствие устойчивого, мотивированного интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности у значительной части населения;
- недостаточное привлечение всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой;
- несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры, а также их моральный и физический износ задачам развития массового спорта в стране;
- отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;

---

<sup>1</sup>Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" // Российская газета. 26.03.2014. № 68.

- здоровый образ жизни не стал нормой для большинства обучающихся;
- недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): обучающиеся подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО так как образовательная деятельность ДОО направлена на совершенствование техники основных движений, которые входят в перечень испытаний комплекса ВФСК ГТО.

У обучающихся дошкольных образовательных учреждений осуществляется не только физическое развитие, требования к которому закреплены в действующем стандарте, но и формируется представление о ВФСК ГТО.

Внедрение ВФСК ГТО в дошкольных образовательных учреждениях – это еще одна форма работы по формированию здорового образа жизни.

### **1.1.2. Принципы реализации рабочей программы.**

Рабочая программа построена на следующих принципах ДОО, установленных ФГОС ДОО:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания 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 возрастов, а также педагогических работников;
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.1.3. Характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении**

В разработке РП модуля «Физическое развитие» учитывается характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста в физическом развитии необходимая для правильной организации образовательного процесса.

*Индивидуальная характеристика контингента воспитанников Детский сад № 95*

Количественный состав воспитанников    детей

Из них: мальчиков – , девочек – .  
 дети с 1,5 до 2 лет - , из них мальчиков - , девочек - .  
 дети с 2 до 3 лет - , из них мальчиков – ; девочек - .  
 дети с 3 до 4 лет – , из них мальчиков – ; девочек – .  
 дети с 4 до 5 лет – ; из них мальчиков – ; девочек – .  
 дети с 5 до 6 лет - ; из них мальчиков - ; девочек – .  
 дети 6 – 7 лет – ; из них: мальчиков – ; девочек – .  
 ТНР группа (5 до 7) - ; из них мальчиков – ; девочек – .

### Распределение контингента воспитанников по группам

Группа	Всего
Группа раннего возраста (1,5-2лет)	
Группа раннего возраста (1,5-2лет)	
Первая младшая группа (2-3 года)	
Вторая младшая группа Б (3-4 года)	
Средняя группа А (4 – 5 лет)	
Средняя группа Б (4 – 5 лет)	
Старшая группа А (5 - 6лет)	
Подготовительная группа А (6 – 7 лет)	16
Подготовительная группа Б (6 - 7 лет)	19
ТНР группа (3 – 5 лет)	10
ТНР группа (5 – 7 лет)	10

### Анализ результатов физической подготовленности детей

Показатели физической подготовленности		Соответствуют возрастным критериям (%)														
		2023 год					2023 - 2024									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Младшая группа																
Погружение	Сентябрь															
Передвижение	Младшая гр.															
Выдохи в воду	«А»															

Плавание с игрушкой (предметом)	Сентябрь Младшая гр. «Б»																
	Сентябрь Младшая гр. «В»																
	Май Младшая гр. «А»	5%	31%	37%	16%	11%											
	Май Младшая гр. «Б»	10%	25%	50%	15%	0%											
	Май Младшая гр. «В»																
Ориентирование в воде Лежание на груди Лежание на спине Плавание с доской	Сентябрь Средняя гр. «А»	0%	16%	69%	15%	0%											
	Май Средняя гр. «А»	0%	31%	38%	25%	6%											
Скольжение на груди Скольжение на спине Плавание с доской Плавание произвольным способом	Сентябрь Старшая гр. «А»	17%	17%	41%	25%	0%											
	Сентябрь Старшая гр. «Б»	17%	17%	38%	28%	0%											
	Сентябрь	15%	15%	39%	31%	0%											

	Май Старшая гр. «А»	20%	20%	35%	25%	0%										
	Май Старшая гр. «Б»	19%	28%	28%	19%	5%										
	Май															
Логопедическая группа.																
«Торпеда» Кроль на груди Кроль на спине Плавание произвольным способом	Сентябрь Подгот. гр.															
	Май															
	Сентябрь Подгот. гр. «А»															
	Сентябрь Подгот. гр. «Б»															
	Май Подгот. гр. «А»															
	Май Подгот. гр. «Б»															
Диагностические задания в соответствии возрасту детей	Сентябрь															
	Май															

Отмечается повышение уровня физической подготовленности воспитанников за указанный период.

В организации физкультурно-оздоровительной работы учитываются индивидуальные особенности и состояние здоровья детей дошкольного возраста.

#### 1.1.4. Учет специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста

Важное значение при определении содержательной основы программы и выявлении приоритетных направлений образовательной деятельности учреждения имеют национально-культурные, демографические, климатические условия, в которых осуществляется образовательный процесс.

#### Особенности организации образовательного процесса

**Климатические, природные, географические и экологические особенности условия:** Характерна резкая изменчивость погодных условий, хорошо выраженные сезоны года. Уральские горы, несмотря на их незначительную высоту, преграждают путь массам воздуха, поступающим с запада, из северной части России.

Учитываются: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т. д.), интенсивность их протекания; состав флоры и фауны природы Среднего Урала; длительность светового дня; погодные условия и др.

- климатические условия Свердловской области имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ДОО включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости;
- процесс воспитания и обучения в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:
  - холодный период – образовательный (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и расписание организованных образовательных форм;
  - летний период – оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня;
- вторая неделя января – устанавливаются каникулы, в период которых отменяется непосредственно-организованная деятельность. В дни каникул создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, продуктивной и музыкальной деятельности детей, проводятся музыкальные и физкультурные досуги, праздники, развлечения;
- в теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе;
- в совместной и самостоятельной деятельности по познанию окружающего мира, приобщению к культуре речи дети знакомятся с климатическими особенностями, явлениями природы, характерными для местности, в которой проживают;
- в совместной и самостоятельной художественно-эстетической деятельности (рисование, аппликация, лепка, конструирование и др.) предлагаются для изображения знакомые детям звери, птицы, домашние животные, растения уральского региона и др.

#### ***Демографические особенности.***

Учитывается состав семей воспитанников (многодетная семья, один ребёнок в семье и др.), наполняемость и принципы формирования разновозрастных групп, в том числе группы раннего возраста, для адекватного выбора форм организации, средств и методов образования детей.

Состояние здоровья детского населения города:

- общая заболеваемость детей, количество детей с отклонениями в физическом развитии, стоящих на учете по заболеваниям, часто болеющих детей – все эти факторы учитываются при планировании и реализации разнообразных мер, направленных на укрепление здоровья детей, формирования ценностного отношения ребенка к здоровью и снижения заболеваемости, предусмотренных в образовательном процессе;

Социально-демографические особенности осуществления образовательного процесса определились в ходе статистического опроса семей воспитанников:

- 1) Этнический состав семей воспитанников в основном имеет однородный характер, основной контингент – дети из русскоязычных семей.

2) Желание семей получать гарантированную и квалифицированную психолого-педагогическую поддержку, то есть присутствие определенной доли доверия в уровне квалификации и качестве предоставляемой услуги учреждением.

**Национально-культурные и этнокультурные особенности.**

Учитываются интересы и потребности детей различной национальной и этнической принадлежности; создание условий для «погружения» детей в культуру своего народа (подвижные игры) через образовательную область «Физическое развитие».

**1.1.5. Планируемые результаты реализации Федеральной программы.**

<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
<p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика.            Физиометрические показатели соответствуют возрастным-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастным-половым нормативам.            Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.            Владеет основами гигиенической культуры.</p>	<p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика.            Физиометрические показатели соответствуют возрастным-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастным-половым нормативам.            Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.            Владеет основами гигиенической культуры.</p>	<p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика.            Физиометрические показатели соответствуют возрастным-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастным-половым нормативам.            Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.            Владеет основами гигиенической культуры.</p>	<p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика.            Физиометрические показатели соответствуют возрастным-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастным-половым нормативам.            Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.            Владеет основами гигиенической культуры.</p>
<p><i>Ходьба и бег:</i>            - ходит в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед; высоко поднимая колени;            - догоняет, убегает, бежит со сменой направления и темпа, останавливается по сигналу;  <i>Прыжки:</i>            - прыгает одновременно на двух</p>	<p><i>Ходьба и бег:</i>            — ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком;            — бегать враспынную,  <i>Прыжки:</i>            — прыгать на месте,            — прыгать одновременно на двух</p>	<p><i>Ходьба и бег:</i>            — ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; высоко поднимая колени; в полуприседе;            — бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;            — бегать враспынную,  <i>Прыжки:</i></p>	<p><i>Ходьба и бег:</i>            — ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; высоко поднимая колени; в полуприседе;            — бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;            — бегать враспынную, змейкой;  <i>Прыжки:</i></p>

<p>ногах на месте и с продвижением вперёд;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгает вверх с места, доставая предмет одной рукой;</li> </ul> <p><i>Катание, бросание, ловля, метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросает двумя руками мяч вдалёк разными способами (снизу, из-за головы, от груди);</li> <li>- перебрасывает мяч друг другу;</li> <li>- подбрасывает и ловит мяч (диаметром 15-20 см) двумя руками;</li> </ul> <p><i>Координация, равновесие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кружится в обе стороны;</li> </ul> <p><i>Лежание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «звездочка», «медуза», «поплавок».</li> </ul> <p><i>Скольжение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скользить на груди и спине с поддержкой преподавателя, с поддерживающими средствами.</li> </ul> <p><i>Погружения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опускать лицо в воду и открывать глаза в воду с головой.</li> </ul> <p><i>Движения руками:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя и лежа на руках; держась за бортик; при плавании с поддерживающими средствами.</li> </ul> <p><i>Упражнения на дыхания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опускать лицо в воду или погружаться в воду с головой при этом делать активный выдох через рот.</li> </ul>	<p>ногах,</p> <p><i>Катание, бросание, ловля, метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— перебрасывать мяч двумя и одной рукой</li> <li>— метать двумя и одной рукой (правой и левой)</li> </ul> <p><i>Всплывания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- всплывать со дна лежа,</li> <li>- «Медуза», «Поплавок».</li> </ul> <p><i>Погружения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- многократно опускать лицо в воду,</li> <li>- погружаться с головой в воду и открывать глаза в воде.</li> </ul> <p><i>Лежание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения «звездочка», в положении на груди, спине, последовательно или одновременно разводить и сводить руки и ноги.</li> </ul> <p><i>Скольжения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «стрела» на груди и скольжение с заданием (во время скольжения руки принимают заданное положение)</li> </ul> <p><i>Движения руками:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из разных исходных положениях лежа, сидя, стоя на коленях двигать прямыми руками в различных направлениях, меняя направление ладоней (внутрь, наружу)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— прыгать на месте: с поворотами в любую сторону;</li> </ul> <p><i>Катание, бросание, ловля, метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее пяти раз подряд;</li> <li>— перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;</li> <li>— метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);</li> </ul> <p><i>Координация, равновесие:</i></p> <p><i>Скольжения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на груди, меняя положение рук с последующими поворотами на бок, спину, и наоборот.</li> <li>- движение руками, вращательными движениями прямыми руками (вперед, назад) одновременно, каждой рукой отдельно и поочередно, гребковые движения руками (поочередные, одновременные) в положении стоя нагнувшись вперед, тоже. Зацепившись ногами за поручень бассейна, с доской зажатой между бедер.</li> <li>- движение ногами: двигать ногами, как при плавании кролем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— прыгать на месте разными способами:</li> <li>— выпрыгивать вверх из глубокого приседа;</li> </ul> <p><i>Катание, бросание, ловля, метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх, хлопнув в ладоши, и ловить его ладонями, не прижимая к груди,</li> </ul> <p><i>Координация, равновесие:</i></p> <p><i>Совершенствование техники кроля на груди:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение на груди, держась за поручень.</li> <li>- скольжение на груди с последующими движениями ногами.</li> <li>- движения ногами при плавании с поддерживающими средствами.</li> <li>- движения руками кролем на груди, стоя на дне, продвигаясь по дну, в безопорном положении.</li> </ul> <p><i>Согласование движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для согласования движений руками с дыханием,</li> <li>- движений ногами и руками на задержке дыхания и с дыханием.</li> <li>- плавание в полной координации кролем на груди.</li> </ul> <p><i>Совершенствование техники кроля на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ногами, держась за поручень,</li> <li>- движения ногами при плавании с доской. Движения руками, стоя на</li> </ul>
--	---	--	---

<p><i>Игры для ознакомления со свойствами воды:</i>  - «Поймай воду», «Переправа», «Найди свой домик», «Море волнуется», «Достань игрушку», «Спрячемся под воду», «Поезд в туннель».</p>		<p>держась за бортик, с поддерживающими средствами и без них на груди и спине.  <i>Упражнения на дыхание:</i>  - выдох в воду,  - выдох в воду в скольжении на груди с поддерживающими средствами и без них,  -выдох в воду с поворотом головы на выдох.  <i>Согласование движений:</i>  - упр. для согласований движений руками и ногами движений руками и дыхания.  <i>Игры для ознакомления со свойствами воды:</i>  - «невод», «Мы веселые ребята», «Байдарки», «Кто как плавает», «Чье звено быстрее соберется», «Футбол», «Морской бой», «Насос», «Качели», «Водолазы», «Я плаваю», «Караси и карпы».</p>	<p>дне, с опорой ногами за поручень. В безопасном положении.  <i>Согласование движений:</i>  - упр. для согласования движений руками и ногами, плавание в полной координации движений кролем на спине.</p>
--	--	---	--

В связи с тем, что с каждым годом в детский сад приходит больше детей с ослабленным здоровьем, необходимо обеспечить более качественные условия для сохранения и укрепления здоровья ребенка в адаптационный период, развитие плавательных навыков.

### **1.1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов разработана на основании положения об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи (утв. Постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916)

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных 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.

Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о ее

проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

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

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

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется образовательной программой детского сада №95. Оптимальным является ее проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

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

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Система мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года: «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы учреждения.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

- 1 балл* – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла* – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;
- 3 балла* – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;
- 4 балла* – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

### ТЕСТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЯ (дети 3—4 лет)

Тестовые задания

Разнообразные способы передвижения в воде.

Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

Выдохи в воду.

Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Методика проведения диагностики.

1. Разнообразные способы передвижения в воде.

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук — произвольное, по 8 м.

Оценка:

4 балла — ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;

3 балла — выполняет упражнения неуверенно, осторожно;

2 балла — выполняет упражнения, держась за поручень;

1 балл — боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2 Погружение в воду с открыванием глаз под водой

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

4 балла — ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;

3 балла — погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;

2 балла — погрузившись в воду, не открывает глаза;

1 балл — боится полностью погрузиться в воду

3 Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

4 балла — ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

3 балла — правильно выполняет 1 выдох;

2 балла — не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1 балл — выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4 Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять

горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды.

Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка:

4 балла — ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;

3 балла — проплывает 3 м;

2 балла — проплывает 2 м;

1 балл — приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

Оценочные тесты по 1 этапу обучению плаванию детей  
\_\_\_\_\_ группы (дети 3-4 лет) \_\_\_\_\_ 20\_ г.

Ф.И. ребенка	Передвижения	Балл	Погружение	Балл	Выходы в воду	Балл	Плавание с игрушкой	Балл	Средний балл

### ТЕСТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЯ (дети 4—5 лет)

Тестовые задания

Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Лежание на груди.

Лежание на спине.

Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки

ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3—0,5 м друг от друга.

4 балла — ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе; 3 балла — смог достать 2 предмета;

2 балла — смог достать 1 предмет;

1 балл — достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2

Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела — горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла — ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла — в течение 3—4 секунд;

2 балла — в течение 1—2 секунд;

1 балл — лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3

Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла — приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;

3 балла — лежит на спине 3—4 секунды;

2 балла — лежит на спине 1—2 секунды;

1 балл — лежит с поддерживающими предметами.

4

Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4балла — ребенок проплыл 8 м;

3балла — 6—7 м;

2балла — 4—5 м;

1 балл — менее 3 м.

Оценочные тесты по 2 этапу обучению плаванию детей  
группы (дети 4-5 лет) 20 г.

Ф.И. ребенка	Ориентирование в воде	Балл	Лежание на груди	Балл	Плавание с доской	Балл	Лежание на спине	Балл	Средний балл

### ТЕСТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЯ (дети 5—6 лет)

Тестовые задания

1

Скольжение на груди.

2

Скольжение на спине

3

Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

4

Плавание произвольным способом  
Методика проведения диагностики

1 Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла — ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла — 3 м;

2 балла — 2 м;

1 балл — 1 м.

2 Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться,

оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, ЛИЦО — на поверхности воды.

Оценка:

4 балла — ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла — 3 м;

2 балла — 2 м;

1 балл — 1 м.

3.Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;

3 балла — 11—13 м;

2 балла — 8—10 м;

1 балл — менее 8 м.

4.Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук.

Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 4 м.

Оценочные тесты по 3 этапу обучению плаванию детей  
группы (дети 5-6 лет) 20 г.

Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	Балл	Оценка	Скольжение на спине	Балл	Оценка	Плавание с доской	Балл	Оценка	Плавание произвольным способом	Балл	Оценка	Средний балл

## ТЕСТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЯ (дети 6—7 лет)

Тестовые задания

Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 4 м.

2. Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;

3 балла — 11—13 м;

2 балла — 8—10 м;

1 балл — менее 8 м.

3. Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации.

Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;

3 балла — 11—13 м;

2 балла — 8—10 м;

1 балл — менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м брассом или комбинированным (руки — брасс, ноги — кроль; руки — брасс, ноги и согласовании с дыханием).

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м и более,  
 3 балла — 6—7 м;  
 2 балла — 4—5 м;  
 1 балл — менее 3 м

Оценочные тесты по 4 этапу обучению плаванию детей  
 \_\_\_ группы (дети 6-7 лет) \_\_\_ 20\_ г.

Ф.И. ребенка	«Торпеда»	Балл	Оценка	Кроль на груди	Балл	Оценка	Кроль на спине	Балл	Оценка	Плавание произвольным способом	Балл	Оценка	Средний балл

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития.

#### 2.1.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 3 лет до 4 лет.

Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (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;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### 2.1.2. Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

#### 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

**Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель

(корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; 15

**ходьба:** ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, вращающуюся, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

**бег:** бег группами и по одному за направляющим, вращающуюся, со сменой темпа; по кругу, обходя предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

**прыжки:** прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

### **Строчевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

**2) Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. 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).

**3) Спортивные упражнения:** 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.

**Катание на санках:** по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах:** по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

**Катание на трехколесном велосипеде:** по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

**Плавание:** погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

### **5) Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### **2.1.3. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 4 лет до 5 лет.**

Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### **2.1.4. Содержание образовательной деятельности.**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

#### **1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).**

##### **Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

**ходьба:** ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

**бег:** бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

**прыжки:** прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; прыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

**упражнения в равновесии:** ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; 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; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Обучать разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, 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; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

**Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

**2) 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; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

**3) Спортивные упражнения:** 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.

**Катание на санках:** подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

**Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:** по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

**Ходьба на лыжах:** скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

**Плавание:** 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.

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### **5) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально - ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

#### **2.1.5. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 5 лет до 6 лет.**

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

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.

#### **2.1.6. Содержание образовательной деятельности.**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

### **1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).**

#### **Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: 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; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

**ходьба:** ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, 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; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

**бег:** бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

**прыжки:** подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### **б) Активный отдых.**

**Физкультурные праздники и досуги:** педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

**Дни здоровья:** педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

**Туристские прогулки и экскурсии.** Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

#### **2.1.7. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 6 лет до 7 лет.**

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления 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;

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.

#### **2.1.8. Содержание образовательной деятельности.**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

### **1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).**

#### **Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; 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;

**ходьба:** ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

**бег:** бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности; **прыжки:** подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

**упражнения в равновесии:** подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; 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 узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру,

опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, а сторону, кружение, 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.

#### **Строевые упражнения:**

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; 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 две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, 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.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

**3) Спортивные игры:** 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, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**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:** 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.

**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.

**Бадминтон:** перебрасывание волана 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.

**4) Спортивные упражнения:** 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.

**Катание на санках:** игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

**Ходьба на лыжах:** скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку "лесенкой", "елочкой".

**Катание на коньках:** удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках, роликовых коньках (на снегу, на льду, на асфальте); 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. Имитация скольжения на коньках (элементы сайкл аэробики).

**Катание на двухколесном велосипеде, самокате:** по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

**Плавание:** 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 гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления 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 спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей 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.

#### **б) Активный отдых.**

**Физкультурные праздники и досуги:** педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

**Дни здоровья:** проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

**Туристские прогулки и экскурсии** организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,

коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## 2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.

Формы, способы, методы и средства реализации Федеральной программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО необходимо использовать различные формы реализации программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

-в дошкольном возрасте (3 года - 7 лет):

двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);

Для достижения задач воспитания в ходе реализации программы можно использовать следующие методы:

организации опыта поведения и деятельности (упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);

осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, личный пример); мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы).

При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

1) при использовании информационно-рецептивного метода предьявляется информация, организуются действия ребенка с объектом изучения (демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение);

2) репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога);

Для решения задач воспитания и обучения широко применяется метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое. Выполняя совместные проекты, дети получают представления о своих возможностях, умениях, потребностях.

Средства используются для развития двигательной деятельности детей:

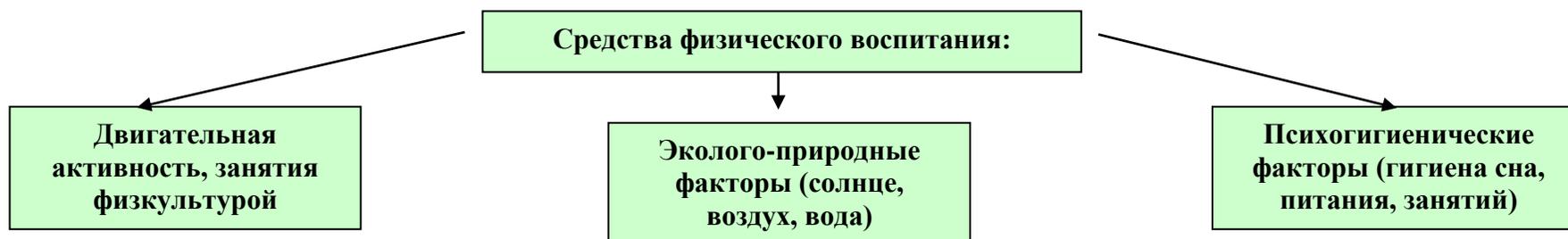
(оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);

ДОО самостоятельно определяет средства воспитания и обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации программы.

Вариативность форм, методов и средств реализации программы зависит не только от учета возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации программы необходимо учитывать субъектные проявления ребенка в деятельности. Разнообразные организационные формы формирования физической культуры детей в условиях организации совместной деятельности со взрослыми и другими детьми, самостоятельной свободной деятельности

<i>Виды детской деятельности</i>	<i>Формы работы</i>
<b>Познавательно-исследовательская</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы</li> <li>• Сбор фотографий и оформление</li> <li>• Праздники</li> <li>• Игра-путешествие</li> </ul>
<b>Игровая</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-развлечение</li> <li>• Праздник</li> <li>• Беседа</li> <li>• Совместная выработка правил поведения</li> </ul>
<b>Коммуникативная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обсуждение ситуации</li> <li>• Обсуждение поступков</li> <li>• Разбор понятий</li> <li>• Беседы – рассуждение</li> <li>• Обсуждение опасных для здоровья и жизни ситуациях</li> </ul>
<b>Самообслуживание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поручение</li> <li>• Задания</li> </ul>
<b>Музыкальная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмические движения</li> <li>• Аэробика</li> </ul>
<b>Двигательная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж</li> <li>• Закаливание</li> <li>• Игровое упражнение</li> <li>• Основные движения</li> <li>• Плавание</li> <li>• Подвижная игра</li> <li>• Игры малой подвижности</li> <li>• Праздники</li> </ul>



### 2.2.1. Описание вариативных форм, методов и средств.

При работе с детьми используются следующие методы и приемы обучения:

**Наглядные:**

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

**- Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа; -словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

**- Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре;
- участие в олимпиаде;
- Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОО созданы условия:
- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе 1 в бассейне;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- гимнастика пробуждения;

- самостоятельные занятия детей;

#### **Физкультурные занятия:**

- Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 1 раз в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе, 1 раз в плавательном бассейне;

- Занятия с использованием спортивного инвентаря (обручи, цветные ленточки, скакалки, нейроскакалки, мячи, гантели, гимнастические палки, погремушки и т.п.) и оборудования (гимнастическая скамейка, шведская лестница, баскетбольное кольцо, канат)

#### **Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня:**

–Утренняя гимнастика

–Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

–Физкультминутки

–Физические упражнения после сна

–Упражнения на релаксацию

#### **Активный отдых:**

–Физкультурный досуг

–Физкультурные праздники

–Дни здоровья

–Каникулы

**Самостоятельная двигательная деятельность детей** в детском саду осуществляется на прогулке (подвижные и спортивные игры, игры и занятия с использованием спортивного оборудования), на тренажерах в физкультурном зале.

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения РП положен событийный характер.

и реализации темы детей, например, чтение, беседы, разучивание стихотворений по теме и т.п.

Тема отражается в подборе атрибутов материалов, их насыщением, находящимся в группе и в центрах развития с активным участием детей и их родителей.

Для реализации одной темы Праздники и развлечения, как структурные единицы примерного тематического плана и другие социально и лично значимые для участников образовательного процесса события

Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей;

Формы работы по подготовке предусмотрено уделять не менее двух недель в образовательный период (учебный год), не менее 4-х недель – в оздоровительный (летний период).

#### **Психологическая безопасность**

- Комфортная организация режимных моментов.
- Оптимальный двигательный режим.
- Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок.
- Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми.
- Целесообразность в применении приемов и методов.

## Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса

- Учет гигиенических требования.
- Создание условий для оздоровительных режимов.
- Бережное отношение к нервной системе ребенка.
- Учет индивидуальных особенностей и интересов детей.
- Предоставление ребенку свободы выбора.
- Создание условия для самореализации.
- Ориентация на зону ближайшего развития.

### Здоровьесберегающие, здоровьеразвивающие и здоровьесформирующие технологии

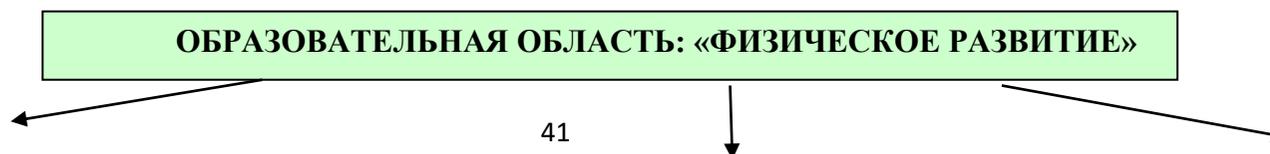
*Здоровьесберегающие технологии* - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

*Здоровьесформирование* – педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранения здоровья, как необходимого условия жизнеспособности.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
<ul style="list-style-type: none"><li>• Подвижные игры</li><li>• Релаксация</li><li>• Различные гимнастики</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Обучение плаванию</li><li>• Закаливание</li><li>• Самомассаж</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Упражнения на развитие фонационного дыхания</li><li>• Упражнения на развитие диафрагмального дыхания</li></ul>

### Средства и методы здоровьесформирования:

- методики и технологии психолого-медико-социального сопровождения воспитанников на каждом возрастном этапе,
- игры, направленные на здоровьесформирование дошкольников;
- решение проблемных ситуаций;
- промежуточные и итоговые диагностики состояния здоровья,
- мероприятия по формированию здорового образа жизни,
- коррекционная работа по медицинским показателям.



**Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:**

связанной с выполнением упражнений направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

**Целенаправленность и саморегуляция в двигательной сфере**

**Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами**  
(в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

**2.2.2. Описание части образовательной деятельности, формируемой участниками образовательного процесса.**

В дошкольном образовании как первой ступени формирования и становления личности ребенка важным компонентом содержания обучения и воспитания является региональный компонент. Дети, посещающие детский сад, воспитываются в патриотической среде, знакомятся с произведениями устного народного творчества, играют в народные игры. Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе.

**2.2.3. Технология проектной деятельности.**

**Тема проекта:** «Подружись со скакалкой».

**Цель:** Развитие физических качеств и двигательных способностей детей посредством игр и упражнений со скакалкой. Поиск эффективных средств развития прыжков у старших дошкольников.

**Задачи:**

1. Определить уровень развития прыжков у детей старшей группы.
2. Намечить и осуществить физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на развитие прыжков у детей старшего дошкольного возраста.
3. Расширять объем знаний детей о прыжках через скакалку: их разнообразии, значении для организма, о технике выполнения.
4. Учить детей использовать игры со скакалкой и прыжки в самостоятельной двигательной деятельности.
5. Активизировать взаимодействие руководителя физического воспитания с воспитателями старших групп.
6. Способствовать формированию активной позиции родителей в обучении детей прыжкам через скакалку.

**2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог выбирает разные варианты. Игра занимает центральное место в жизни ребенка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности.

Игра в педагогическом процессе выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую,

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, может включать: оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).

Согласно требованиям СанПиН 1.2.3685-21 в режиме дня предусмотрено время для проведения занятий.

При организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21.

Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня, может включать: проведение массовых мероприятий, развлечений, праздников; спортивные досуги.

Инструктор по ФК организует культурные практики к ним относят игровую и двигательную деятельность.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности.

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

Образовательная деятельность в области физического развития, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей.

#### **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

## **2.5. Взаимодействие с семьей.**

Главными целями взаимодействия педагога с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи;
- повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, а также о программе, реализуемой инструктором по ФК (плавание).

### **Задачи:**

- обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач, прогнозируемого результата, применение различных форм консультативной помощи и поддержка каждой семьи с целью развития творчески самостоятельной личности;
- обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДООУ.

<i>Функциональное взаимодействие с родителями</i>	<i>Формы взаимодействия с родителями</i>
Нормативно-правовая деятельность	- знакомство родителей с локальной нормативной базой Детского сада; - участие в принятии решений по созданию условий, направленных на развитие Детского сада; - вовлечение семьи в управление ДОО: планирование, организацию образовательного процесса, оценку результата освоения детьми основной общеобразовательной программы (участие в диагностике)
Информационно-консультативная деятельность	- определение и формулирование социального заказа родителей, определение приоритетов в содержании образовательного процесса; - анкетирование, опрос родителей; - информационные стенды для родителей; - подгрупповые и индивидуальные консультации; - интернет. Сайт МБДОУ; - презентация достижений;
Просветительская деятельность	- лекции специалистов ДОО, - библиотечка для родителей; - информационные буклеты по заявленным родителями проблемам; - форум на сайте МБДОУ
Практико-ориентированная методическая деятельность	- дни открытых дверей; - практические семинары; - открытые занятия; - смотры-конкурсы;
Культурно-досуговая деятельность	- физкультурно-спортивные мероприятия; - музыкальные праздники; - день ребенка, семьи, детского сада, группы и т.д.;
Индивидуально-ориентированная деятельность	- выставки семейных достижений; - коллективные творческие дела; - работа с картой индивидуального маршрута ребенка; - реализация индивидуальных программ развития ребенка, в том числе – одаренного;

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих принципов:

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, развития личности ребенка;
- 2) открытость: для родителей (законных представителей) каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

- 3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях инструктора по ФК и родителей (законных представителей)
- 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении оздоровления ребенка, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение оздоровительных задач;
- 5) возрастосообразность:

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов.

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями)):

- 1) диагностико-аналитическое
- 2) просветительское и консультационное: сайт ДОО и социальные группы ВКОНТАКТЕ, ТЕЛЕГРАММ, ВАТСАП.

Включают также и досуговую форму - совместные праздники, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги.

Необходимо активно использовать воспитательный потенциал семьи для решения оздоровительных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в спортивных мероприятиях, направленных на решение задач по здоровому образу жизни.

В работе с родителями (законными представителями) используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия).

#### **Консультации для родителей инструктора по ФК – на 2023-2024 учебный год.**

<b>Сентябрь</b>	«Значения плавания в жизни детей дошкольного возраста»
<b>Октябрь</b>	«Влияние занятий в бассейне на развитие ребёнка»
<b>Ноябрь</b>	«Правила поведения дошкольников на воде»
<b>Декабрь</b>	«Зимние виды спорта»
<b>Январь</b>	«Дружим мы с водой летом и зимой»
<b>Февраль</b>	«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.»
<b>Март</b>	«Вода не прощает неосторожностей»
<b>Апрель</b>	«Физическая культура – залог здоровья»
<b>Май</b>	«Закаляйся, если хочешь быть здоров»
<b>Июнь</b>	«Безопасность детей и взрослых во время отдыха на воде летом»
<b>Июль/Август</b>	«Подвижные игры летом»

#### **2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.**

КРР в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей, включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР объединяет комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляет инструктор по ФК.

ДОО имеет право и возможность разработать программу КРР в соответствии с ФГОС ДО,

. Задачи КРР на уровне ДО:

определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения программы и социализации в ДОО;

своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами;

осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей их) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам физического развития

содействие поиску и отбору одаренных обучающихся, их творческому развитию;

выявление детей с проблемами развития эмоциональной сферы;

реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения.

КРР организуется: по обоснованному запросу педагогов и родителей (законных представителей); на основании результатов психологической диагностики;

КРР в ДОО реализуется в форме групповых коррекционно-развивающих занятий. Выбор конкретной программы коррекционно развивающих мероприятий, их количестве, форме организации, методов и технологий реализации определяется ДОО самостоятельно, исходя из возрастных особенностей и ООП обучающихся.

Содержание КРР для каждого обучающегося определяется с учетом его ООП

КРР строится дифференцированно в зависимости от имеющихся у обучающихся дисфункций и особенностей развития (в познавательной, речевой, эмоциональной, коммуникативной, регулятивной сферах)

**Содержание КРР на уровне ДО.**

Диагностическая работа включает:

своевременное выявление детей, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении;

КРР включает:

выбор оптимальных для развития обучающегося коррекционно-развивающих программ

организацию, разработку и проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий,

развитие двигательных способностей, координации и регуляции движений;

**Консультативная работа включает:**

разработку рекомендаций по физическому развитию с обучающимся

консультативную помощь семье в вопросах выбора оптимальной стратегии воспитания и приемов КРР с ребенком.

Информационно-просветительская работа предусматривает:

различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы, электронные ресурсы),

проведение тематических выступлений, онлайн-консультаций для педагогов и родителей (законных представителей) по разъяснению индивидуальных особенностей.

Включение часто болеющих детей в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основании медицинского заключения и рекомендаций ППК по результатам психологической и педагогической диагностики.

Направленность КРР с одаренными обучающимися на дошкольном уровне образования:

- определение вида одаренности,
- поддержки и развития одаренного ребенка
- создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку,

Модель коррекционно - развивающей работы детского сада представляет собой целостную систему. Ее **цель** состоит в организации воспитательно - образовательной деятельности, включающей диагностический, профилактический и коррекционно - развивающий аспекты, обеспечивающие условно - возрастную норму интеллектуального и психического развития ребенка.

В ДОУ функционируют: психолого - медико - педагогический консилиум. Коррекционный совет действует на основании закона РФ «Об образовании», Устава ДОУ, положении о коррекционном совете, письма МО РФ «О психолого - медико педагогическом консилиуме ПМПК образовательного учреждения» от 27.03.2000 г.№27/901-6.

## 2.7. МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

№	Формы работы	Особенности организации	Особенности организации				
			ТНР группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Непосредственная образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционные.</li> <li>• Тренировочные</li> <li>• Сюжетные.</li> <li>• Игровые.</li> <li>• Контрольно-проверочные.</li> </ul>	2 раза в неделю по 25 мин.	1 раз в неделю по 15 мин.	1 раз в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
2	Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры и упражнения с оборудованием.</li> <li>• Упражнение на полосе препятствий.</li> </ul>	Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей.				
3	Релаксация		На занятиях 1-3 мин.				
4	Дыхательная гимнастика		во время занятий				

5	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигательные задания на полосе препятствий.</li> <li>• Игры высокой, средней и низкой интенсивности.</li> <li>• Игры на развития внимания, пространственных представлений и ориентацию.</li> <li>• Упражнения на нормализацию мышечного тонуса, развитие силовых качеств.</li> </ul>		10 мин.	7 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 – 12 мин.	
					10 мин.	15 мин.	15 мин.	
							20 мин.	
6	Пальчиковые игры		Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.	
7	Физкультурный досуг	Составляется по сценарию и включает в себя: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры-эстафеты.</li> <li>• Атракционы.</li> <li>• Подвижные игры</li> </ul>	Проводится раз в месяц					
			20 – 25 мин.	15 – 20 мин.	20 – 25 мин.	25 – 30 мин.	30 мин.	
8	Спортивные праздники		2 раза в год (зимой и летом) на воздухе					
			30 мин.	40 мин.	40 мин.	60 мин.	60 мин.	

9	День здоровья	Сюжетно-тематические	1 раз в год
---	---------------	----------------------	-------------

**ФИЗКУЛЬТУРНАЯ РАБОТА ПО ПЛАВАНИЮ**

**Создание условий для двигательной активности**

**Система двигательной активности + система психологической помощи**

**СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ**

**Диагностика**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание в группе атмосферы эмоционального комфорта;</li> <li>- занятия по подгруппам;</li> <li>- спортивный инвентарь, оборудование</li> <li>- поддержание температурного режима в бассейне;</li> <li>- соблюдение сан. пед. режима;</li> <li>- учет здоровья каждого ребенка и его индивидуальных качеств;</li> <li>- световой режим</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закаливание;</li> <li>- физкультурные занятия;</li> <li>- самостоятельная двигательная активность</li> <li>- индивидуальная работа по развитию движений;</li> <li>- подвижные игры,</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- релаксация;</li> <li>- пальчиковые игры;</li> <li>- физкультурные досуги;</li> <li>- спортивные праздники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сон без маек и при открытых фрамугах;</li> <li>- воздушные ванны;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- закаливание «Ручеек» - из таза в таз, t 37-20-37;</li> <li>- обливание ног с постепенным снижением температуры воды;</li> <li>- ходьба по мокрым дорожкам;</li> <li>- обширное умывание после занятий физкультурой;</li> <li>- солнечные ванны</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика уровня плавательных навыков у детей;</li> </ul>
--	---	--	--

## ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА



## 2.8. Содержание психолого-педагогической работы.

### Образовательная область «Физическое развитие»

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

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

Возраст	Задачи данной области	Название программы, методического пособия.
3-4 года	<p>1.Адаптировать детей к водному пространству:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.);</li> <li>-учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;</li> <li>-учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств.</li> </ul> <p>2.Приобщать детей к плаванию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-учить скользить с надувным кругом;</li> <li>-формировать попеременное движение ног (способом кроль).</li> </ul> <p>3.Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость).</p> <p>1.Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>2.Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.</p> <p>3.Формировать «дыхательное удовольствие».</p> <p>4.Формировать гигиенические навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности;</li> <li>-мыться под душем;</li> <li>-насухо вытираться при помощи взрослого;</li> </ul> <p>5.Учить правилам поведения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Программа обучения детей плаванию в детском саду «Детство - Пресс" 2003 г.</li> <li>- Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП, 2003</li> <li>- Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</li> <li>- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</li> </ul>

	<p>-не толкаться и не торопить впереди идущего;  -слушать и выполнять все указания инструктора.</p>	
4-5 лет	<p>1.Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания;  2.Учить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине;  3.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.  3.Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.  - Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения;  - развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.;  - способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах;  -способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем;  -укреплять мышечный корсет ребёнка;  -активизировать работу вестибулярного аппарата.  -формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).</p>	<p>- Программа обучения детей плаванию в детском саду «Детство - Пресс» 2003 г.  -Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003  -Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.  - А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»</p>
5-6 лет	<p>1.Продолжать учить скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства);  2.Учить выполнять многократные выдохи в воду.  3.Учить согласовывать движения ног с дыханием.  4.Воспитывать чувство коллективизма.  - Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациях, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д.  -формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур  - способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;</p>	<p>- Программа обучения детей плаванию в детском саду «Детство - Пресс» 2003 г.  -Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003  -Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.  - А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;</li> <li>- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;</li> <li>-обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</li> </ul>	
6-7 лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.</li> <li>2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.</li> <li>3.Воспитывать целеустремленность и настойчивость.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию;</li> <li>-совершенствовать опорно – двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма;</li> <li>-воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;</li> <li>-обучать приемам самопомощи и помощи тонущего;</li> <li>-обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.</li> <li>-воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.</li> <li>-обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Программа обучения детей плаванию в детском саду «Детство - Пресс" 2003 г.</li> <li>-Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003</li> <li>-Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</li> <li>- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»</li> </ul>

## СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
<ul style="list-style-type: none"> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• ходьба по массажным дорожкам;</li> <li>• массаж;</li> <li>• обширного умывания;</li> <li>• обливание ног с постепенным понижением температуры;</li> <li>• солнечные ванны;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• ходьба по массажным дорожкам;</li> <li>• массаж,</li> <li>• закаливание «Ручеек» - из таза в таз, t 37-20-37;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• солнечные ванны;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• ходьба по массажным дорожкам;</li> <li>• массаж;</li> <li>• обливание ног с постепенным снижением температуры;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• солнечные ванны;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• ходьба по массажным дорожкам;</li> <li>• массаж;</li> <li>• обливание ног с постепенным снижением температуры;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• солнечные ванны;</li> </ul>

### 3. Организационный раздел.

В детском саду реализуется: ФОП ДО, ФГОС.

Планирование образовательного процесса осуществляется с учетом следующих пособий

#### 3.1. Программно-методическое обеспечение образовательной области «Физическая культура» (Обучение плаванию).

Возрастные категории	Программа	Учебные пособия и материалы
<b>Обязательная часть</b>		
4-й год жизни (младшая группа)	Программа обучения детей плаванию в детском саду «Детство - Пресс» 2003 г. Программа «Обучения детей плаванию в детском саду»/ Е.К. Воронова, Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2003	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева «Обучение плаванию в детском саду»</li> <li>- Л.Ф. Еремеева. Научите ребенка плавать.</li> <li>- Н.Г. Соколова. Плавание и здоровье малыша.</li> <li>- Ю.А. Семенов. Навык плавания – каждому.</li> <li>- Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников.</li> </ul>
5-й год жизни (средняя группа)	Программа обучения детей плаванию в детском саду «Детство - Пресс» 2003 г. Программа «Обучения детей плаванию в детском саду»/ Е.К. Воронова, Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2003	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева «Обучение плаванию в детском саду»</li> <li>- Л.Ф. Еремеева. Научите ребенка плавать.</li> <li>- Н.Г. Соколова. Плавание и здоровье малыша.</li> <li>- Ю.А. Семенов. Навык плавания – каждому.</li> <li>- Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников.</li> <li>- Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет.</li> <li>- Игры, которые лечат. А.С Галанов.</li> </ul>
6-й год жизни (старшая группа)	Программа обучения детей плаванию в детском саду «Детство - Пресс» 2003 г. Программа «Обучения детей плаванию в детском саду»/ Е.К. Воронова, Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2003	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева «Обучение плаванию в детском саду»</li> <li>- Л.Ф. Еремеева. Научите ребенка плавать.</li> <li>- Н.Г. Соколова. Плавание и здоровье малыша.</li> <li>- Ю.А. Семенов. Навык плавания – каждому.</li> <li>- Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников.</li> <li>- Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет.</li> <li>- Игры, которые лечат. А.С Галанов.</li> </ul>
7-й год жизни (подготовительная к школе группа)	Программа обучения детей плаванию в детском саду «Детство - Пресс» 2003 г. Программа «Обучения детей плаванию в детском саду»/ Е.К.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева «Обучение плаванию в детском саду»</li> <li>- Л.Ф. Еремеева. Научите ребенка плавать.</li> <li>- Н.Г. Соколова. Плавание и здоровье малыша.</li> <li>- Ю.А. Семенов. Навык плавания – каждому.</li> <li>- Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников.</li> </ul>

	Воронова, Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2003	- Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. - Игры, которые лечат. А.С Галанов.
--	--	---

### 3.2. Примерный режим и распорядок дня

#### План непрерывной образовательной деятельности с детьми (учебный план) на 2023-2024 уч. г.

Нормативные основания составления учебного плана

Учебный план Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 95 комбинированного вида» (далее – Детский сад № 95) на 2022 – 2023 учебный год разработан в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее - ФГОС);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России) Департамента общего образования 28 февраля 2014г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Уставом Детского сада.

#### **Принципы формирования учебного плана:**

При составлении учебного плана учитывались следующие принципы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности;
- принцип интеграции образовательных областей, видов образовательной деятельности, форм работы с детьми в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

□ решение программных образовательных задач в совместной образовательной деятельности взрослого и детей, не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при организации режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

□ принцип построения образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных особенностей дошкольников;

□ принцип использования разных форм работы с детьми.

Учебный план предусматривает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части учебного плана являются взаимодополняющими.

В связи с этим, учебная методическая документация, лежащая в основе учебного плана, представляется в обязательной части для детей дошкольного возраста. Часть, формируемая участниками образовательных отношений, представлена с учетом целей и задач образовательных областей, направлений их реализующих смысловых блоков.

**Характеристика структуры учебного плана (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений; количественные характеристики с учетом СанПиН 1.2.3685-21).**

Объем образовательной нагрузки, утвержденный в учебном плане, позволяет использовать модульный подход. В учебном плане определены направления развития детей дошкольного возраста по возрастным группам, с расчетом количества основных видов непосредственно образовательной деятельности по основным направлениям развития дошкольников с указанием времени, отведенного для организационной деятельности в течение недели, месяца и учебного года.

В структуре учебного плана выделяются обязательная часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений в следующем соотношении:

□ обязательная часть – не менее 60 процентов от общего нормативного времени, отводимого на освоение основной образовательной программы дошкольного образования. В инвариантной части Плана предусмотрен объем непосредственно образовательной деятельности, отведенной на образовательные области, определенные в приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования”;

□ часть, формируемая участниками образовательных отношений – не более 40 процентов от общего нормативного времени, отводимого на освоение основной образовательной программы дошкольного образования. Она обеспечивает вариативность образования; позволяет более полно реализовать социальный заказ на образовательные услуги, учитывать специфику национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

В план включены пять образовательных областей, обеспечивающих социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей.

В соответствии с Программой в обязательной части учебного плана определено время на образовательную деятельность, отведенное на реализацию 5 образовательных областей, с выделением направлений реализации каждой из образовательных областей (предложенных авторами программы «Детство»).

В каждой образовательной области и направлениях ее реализации определены виды деятельности детей (специфичные для конкретной возрастной группы), в том числе носящих интегрированный характер по реализации поставленных задач в обязательной части и части формируемой участниками образовательных отношений.

Направления реализации образовательной области:

**Образовательная область «Физическое развитие»** включает в себя такие направления ее реализации:

*Двигательная деятельность*

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

В плане соблюдена минимальная образовательная нагрузка на изучение каждой образовательной области. Объем учебной нагрузки в течение недели соответствует санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания») (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2):

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более: от 1,5 до 3 лет – 20 мин., от 3 до 4 лет – 30 мин., от 4 до 5 лет – 40 мин., от 5 до 6 лет – 50 мин. Или 75 мин. При организации 1 занятия после дневного сна, от 6 до 7 лет – 90 мин.

продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 2-го года жизни составляет 8 мин., 3-го года жизни составляет 10 минут, 4-го года жизни – 15 минут, 5-го года жизни – 20 минут, а для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, для детей 7-го года жизни – не более 30 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в группе раннего возраста (от 1,5 лет до 2 лет) и в 1 младшей группе – 10 минут, во 2 младшей – 30 минут, в средней группе – 40 минут, старшей – 50 минут, в подготовительной – 90 минут соответственно.

в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

образовательная деятельность с детьми раннего возраста 1 младшей группы и старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность должна составлять в 1 младшей группе не более 10 минут, в группах старшего дошкольного возраста не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки;

образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня.

Общий объем образовательной нагрузки в неделю составляет:

- группы раннего возраста и 1 младшая группа (2-3 года) – 10 мероприятий НОД, 100 минут – 1ч и 40 мин.

- 2 младшая группа (3-4 года) – 10 мероприятий НОД, 150 минут – 2 ч 30 мин.

- средняя группа (4-5 лет) – 10 мероприятий НОД, 200 минут – 3 ч 20 мин.

- старшая группа (5-6 лет) - 15 мероприятий НОД, 375 минут – 6 ч 25 мин.

- подготовительная группа (6-7 лет) – 15 мероприятий НОД, 450 минут – 7 ч. 50 мин.

В летний период занятия не проводятся. В это время увеличивается продолжительность прогулок, а также проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии, сохраняется деятельность по реализации художественно-эстетического направления развития детей.

Таким образом, учебный план Детского сада № 95 соответствует требованиям действующих на текущий момент нормативно-правовых документов, утвержденных в системе дошкольного образования Российской Федерации.

### Учебный план непосредственно образовательной деятельности на 2023-2024 учебный год

Образовательная область	Вид деятельности/ предмет, дисциплина	Ранний возраст/ 1 младшая	2 младшая 3 - 4 лет	средняя 4 – 5 лет	старшая 5 – 6 лет	подготовительная 6 – 7 лет
Количество образовательных ситуаций в неделю						
<b>Социально-коммуникативное развитие:</b> <i>- Дошкольник входит в мир социальных отношений</i>	Игровая деятельность/  Ознакомление с окружающим	1 образовательная ситуация в 2 недели (1,3 неделя)	1 образовательная ситуация в 2 недели (3 неделя)	1 образовательная ситуация в 2 недели (3 неделя)	1 образовательная ситуация в неделю (1 неделя)	2 образовательные ситуации в неделю (1, 3 неделя)
	<i>- Развиваем целостное отношение к труду</i>	*	В ходе режимных моментов и через интеграцию с другими образовательными областями			(2 неделя)
	<i>- Формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе</i>	*	В ходе режимных моментов и через интеграцию с другими образовательными областями			(3 неделя) (4 неделя)
<b>Познавательное развитие:</b> <i>- Развитие сенсорной культуры</i>	Познавательно-исследовательская деятельность/	В ходе режимных моментов и через интеграцию с другими образовательными областями				
<i>- Формирование первичных представлений о себе, других людях</i>	Ознакомление с окружающим	В ходе режимных моментов и через интеграцию с другими образовательными областями			1 образовательная ситуация в 2 недели (1 неделя)	2 образовательные ситуации в неделю (1 неделя)
<i>- Формирование первичных представлений о малой родине и Отечестве, многообразии стран и народов мира.</i>	Ознакомление с окружающим	В ходе режимных моментов и через интеграцию с другими образовательными областями			(3 неделя)	(3 неделя)
<i>- Ребенок открывает мир природы</i>	Ознакомление с окружающим	В ходе режимных моментов и	1 образовательная ситуация в 2 недели (1 неделя)	1 образовательная ситуация в 2 недели (1 неделя)	(2,4 неделя)	(2,4 неделя)

		через интеграцию с другими образовательными областями				
- Математическое и сенсорное развитие	Математическое и сенсорное развитие	1 образовательная ситуация в неделю				2 образовательные ситуации в неделю
<b>Речевое развитие:</b> - Развитие речи.	Развитие речи	1 образовательная ситуация в неделю			2 образовательные ситуации в неделю	
- Развитие речи. Подготовка к обучению грамоте.	Подготовка к обучению грамоты	-	-	-	-	1 образовательная ситуация в 2 недели (1, 3 неделя)
<b>Художественно-эстетическое развитие:</b> - Изобразительная деятельность. Лепка.	Изобразительная деятельность. Лепка.	1 образовательная ситуация в 2 недели (1, 3 неделя)				
- Изобразительная деятельность. Аппликация.	Изобразительная деятельность. Аппликация.	1 образовательная ситуация в 2 недели (1, 3 неделя)				
- Изобразительная деятельность. Рисование.	Изобразительная деятельность. Рисование.	1 образовательная ситуация в 2 недели (2, 4 неделя)				1 образовательная ситуация в неделю
- Конструирование.	Конструирование.	1 образовательная ситуация в 2 недели (2, 4 неделя)				1 образовательная ситуация в неделю
- Музыка.	Музыка.	2 образовательные ситуации в неделю				
- Чтение художественной литературы.	Чтение художественной литературы	1 образовательная ситуация в 2 недели (2, 4 неделя)				

<b>Физическое развитие:</b> - <i>Двигательная деятельность.</i>	Двигательная деятельность	2 образовательные ситуации в неделю				
- Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.	*	В ходе режимных моментов и через интеграцию с другими образовательными областями				
<b>Обучение плаванию</b>		1 образовательная ситуация в неделю				
<b>Всего НОД по обязательной части в неделю:</b>		10	10	10	12	15
<b>ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ</b>						
<b>Занятия с педагогом-психологом «Египетское письмо»</b>		-	-	-	1	-
<b>Занятия с педагогом-психологом «Подготовка к школе»</b>		-	-	-	-	1
<b>Реализация программы «Самоцветы»</b>		Организуются в совместной деятельности Специально организованных мероприятий не проводится.				
<b>Итого в неделю:</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>16</b>
<b>Длительность НОД, мин.:</b>		<b>10 минут</b>	<b>15 минут</b>	<b>20 минут</b>	<b>25 минут</b>	<b>30 минут</b>
<b>Перерывы между занятиями</b>		<b>10 минут</b>				

**Образовательная нагрузка в день (мин) (общеразвивающие группы)**

Дни недели	1 младшая группа (2-3 года)			2 младшая группа (3-4 года)			средняя группа (4-5 лет)			старшая группа (5-6 лет)			подготовительная группа (6-7 лет)			
	1 полови на дня	2 полови на дня	Всег о в день	1 полови на дня	2 полови на дня	Всег о в день	1 полови на дня	2 полови на дня	Всег о в день	1 полови на дня	2 полови на дня	Всег о в день	1 полови на дня	2 полови на дня	Всег о в день	

Понедельник	10*1	10*1	20	15*2		30	20*2		40	25*2	25*1	75	30*2	30*1	90
Вторник	10*1	10*1	20	15*2		30	20*2		40	25*2	25*1	75	30*2	30*1	90
Среда	10*1	10*1	20	15*2		30	20*2		40	25*2	25*1	50	30*3	30*1	90
Четверг	10*1	10*1	20	15*2		30	20*2		40	25*2	25*1	75	30*2	30*1	90
Пятница	10*1	10*1	20	15*2		30	20*2		40	25*2		50	30*3		90
<b>Итого в неделю:</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>–</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>–</b>	<b>200</b>	<b>225</b>	<b>100</b>	<b>325</b>	<b>360</b>	<b>120</b>	<b>480</b>

**План непрерывной образовательной деятельности группы компенсирующей направленности для детей с тяжелым нарушением речи (учебный план) на 2023-2024 учебный год**

Образовательная область	Вид деятельности/ предмет, дисциплина	Количество образовательных ситуаций в неделю	
		старшая	подготовительная
<b>Социально-коммуникативное развитие:</b> <i>- Дошкольник входит в мир социальных отношений</i>	Игровая деятельность/ Ознакомление с окружающим	1 образовательная ситуация в неделю (1 неделя)	2 образовательные ситуации в неделю (1, 3 неделя)
<i>- Развиваем целостное отношение к труду</i>	*	В ходе режимных моментов и через интеграцию с другими образовательными областями	(2 неделя)
<i>- Формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе</i> <b>Познавательное развитие:</b> <i>- Развитие сенсорной культуры</i>	Познавательная-исследовательская деятельность/	(3 неделя)	(4 неделя)
<i>- Формирование первичных представлений о себе, других людях</i>	Ознакомление с окружающим	1 образовательная ситуация в 2 недели (1 неделя)	2 образовательные ситуации в неделю (1 неделя)
<i>- Формирование первичных представлений о малой родине и Отечестве, многообразии стран и народов мира.</i>	*	(3 неделя)	(3 неделя)
<i>- Ребенок открывает мир природы</i>	Ознакомление с окружающим	(2,4 неделя)	(2,4 неделя)

- Математическое и сенсорное развитие	Математическое и сенсорное развитие.	1 образовательная ситуация в неделю	2 образовательные ситуации в неделю
<b>Речевое развитие:</b> - Коррекция речевого развития	Развитие речи	3 образовательные ситуации в неделю	3 образовательные ситуации в неделю
- Коррекция речевого развития. Подготовка к обучению грамоте.	Подготовка к обучению грамоты	1 образовательная ситуация в неделю	1 образовательная ситуация в 2 недели (1, 3 неделя)
<b>Художественно-эстетическое развитие:</b> - Изобразительная деятельность. Лепка.	Изобразительная деятельность. Лепка.	1 образовательная ситуация в 2 недели (1, 3 неделя)	
- Изобразительная деятельность. Аппликация.	Изобразительная деятельность. Аппликация.	1 образовательная ситуация в 2 недели (1, 3 неделя)	
- Изобразительная деятельность. Рисование.	Изобразительная деятельность. Рисование.	1 образовательная ситуация в 2 недели (2, 4 неделя)	1 образовательная ситуация в неделю
- Конструирование.	Конструирование.	1 образовательная ситуация в 2 недели (2, 4 неделя)	1 образовательная ситуация в неделю
- Музыка.	Музыка	2 образовательные ситуации в неделю	
- Чтение художественной литературы.	Чтение художественной литературы.	1 образовательная ситуация в 2 недели (2, 4 неделя)	
<b>Физическое развитие:</b> - Двигательная деятельность.	Двигательная деятельность	2 образовательные ситуации в неделю	
- Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.	*	В ходе режимных моментов и через интеграцию с другими образовательными областями	
<b>Обучение плаванию</b>		1 образовательная ситуация в неделю	
<b>Всего НОД по обязательной части в неделю:</b>			

Организация жизни и деятельности детей спланирована согласно Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и ФООП ДО и ФГОС ДО. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре проводятся 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (1 занятия в зале, 1 в бассейне, 1 на свежем воздухе).

Оздоровление детей ведется в ходе занятий, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Продолжительность утренней гимнастики соответствует каждому возрасту. В тёплый период года зарядка проводится на улице.

**Расписание непосредственно образовательной деятельности с детьми по обучению детей плаванию.**

Возрастная группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Младшая группа А (15 мин.)		9:00 – 9:15 9:30 – 9:45			
Средняя группа А (20 мин.)					9:30 – 9:50 10:00 – 10:20
Средняя группа Б (20 мин.)				9:30 – 9:50 10:00 – 10:20	
Старшая группа А (25 мин.)	11:00 – 11:25 11:35 – 10:00	* 10:30 – 10:55 11:00 – 11:25 «Морские котики» «			
Подготовительная группа А (30 мин.)				15:05 – 15:35 15:40 – 16:10 «Морские котики»	10:55 – 11:25 11:30 – 12:00
Подготовительная группа Б (30 мин.)		15:05 – 15:35 15:40 – 16:10	* 9:00 – 9:30 9:40 – 10:10 «Морские котики»		
Логопедическая группа (20 мин.)	9:00 – 9:20				9:00 – 9:20 «Дельфинчик» индив.раб.

Логопедическая группа (30 мин.)	* 10:20 – 10:50 «Веселые медузы»			10:30 – 11:00	
---------------------------------	--	--	--	---------------	--

### 3.3. План воспитательной работы в области «Физическое развитие»

Физическое и оздоровительное направление воспитания.

- 1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.
- 2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
- 3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

#### 3.3.1 Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения образовательной программы.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	Целевые ориентиры дошкольного образования, формируемые участниками образовательных отношений
<p>- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;</p> <p>- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет</p>	<p>- ребенок ориентирован на сотрудничество, дружелюбен, приязненно расположен к людям, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими;</p> <p>- ребенок обладает установкой на толерантность, способностью мириться, уживаться с тем, что является отличным, непохожим, непривычным (например, с чужим мнением, с человеком, имеющим недостатки физического развития, с людьми других национальностей и др.); с удовольствием рассказывает о своих друзьях других этносов, высказывает желание расширять круг межэтнического общения;</p> <p>- ребенок знает некоторые способы налаживания межэтнического общения с детьми других этносов и использует их при решении проблемно-игровых и реальных ситуаций взаимодействия;</p> <p>- ребенок обладает чувством разумной осторожности, выполняет выработанные обществом правила поведения (на дороге, в природе, в социальной действительности);</p> <p>- ребенок проявляет уважение к родителям (близким людям), проявляет воспитанность и уважение по отношению к старшим и не обижает маленьких и слабых, посильно помогает им;</p> <p>- ребенок проявляет познавательную активность, способность и готовность расширять</p>

свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

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

- *ребенок достаточно хорошо владеет устной речью*, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

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

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

- *ребенок проявляет любознательность*, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской

собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового; умение использовать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержательного общения;

- *ребенок проявляет интерес* к малой родине, родному краю, их истории, необычным памятникам, зданиям; к событиям настоящего и прошлого родного края; к национальному разнообразию людей своего края, стремление к знакомству с их культурой; активно включается в проектную деятельность, самостоятельное исследование, детское коллекционирование, создание мини-музеев, связанных с прошлым и настоящим родного края;

- *ребенок обладает креативностью*, способностью к созданию нового в рамках адекватной возрасту деятельности, к самостоятельному поиску разных способов решения одной и той же задачи; способностью выйти за пределы исходной, реальной ситуации и в процессе ее преобразования создать новый, оригинальный продукт;

- *ребенок проявляет самостоятельность*, способность без помощи взрослого решать адекватные возрасту задачи, находить способы и средства реализации собственного замысла на материале народной культуры; самостоятельно может рассказать о малой родине, родном крае (их достопримечательностях, природных особенностях, выдающихся людях), использует народный фольклор, песни, народные игры в самостоятельной и совместной деятельности, общении с другими детьми и взрослыми;

- *ребенок способен чувствовать прекрасное*, воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, литературного народного, музыкального творчества;

- *ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность* человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении;

- *ребенок проявляет эмоциональную отзывчивость* при участии в социально значимых делах, событиях (переживает эмоции, связанные с событиями военных лет и подвигами горожан, стремится выразить позитивное отношение к пожилым жителям города и др.); отражает свои впечатления о малой родине в предпочитаемой деятельности (рассказывает, изображает, воплощает образы в играх, разворачивает сюжет и т.д.); охотно участвует в общих делах социально-гуманистической направленности; выражает желание в будущем (когда вырастет) трудиться на благо родной страны, защищать Родину от врагов, стараться решить некоторые социальные проблемы.

- *ребенок обладает начальными знаниями о себе*, об истории своей семьи, ее родословной; об истории образования родного города; о том, как люди заботятся о красоте и чистоте своего города; о богатствах недр Урала (полезных ископаемых, камнях самоцветах); о природно-климатических зонах Урала (на севере - тундра, тайга, на Юге Урала - степи), о животном и растительном мире; о том,

<p>литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.</p>	<p>что на Урале живут люди разных национальностей; о том, что уральцы внесли большой вклад в победу нашей страны над фашистами во время Великой Отечественной войны; - <i>ребенок знает</i> название и герб своего города (поселка, села), реки (водоема), главной площади, местах отдыха; фамилии уральских писателей и названия их произведений (П.П. Бажов, Д.Н Мамин-Сибиряк); другие близлежащие населенные пункты и крупные города Урала; Урал – часть России, Екатеринбург - главный город Свердловской области.</p>
---	---

**Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):**

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

**Условия реализации модуля образовательной области «Физическая культура»**

1. Непосредственная образовательная двигательная деятельность проводится в облегченной одежде и босиком.
2. Двигательные нагрузки должны быть строго дозированы по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
3. После интенсивных или длительных движений должны быть предусмотрены паузы для возвращения пульса детей к исходному состоянию.
4. Органичной частью содержания непосредственной образовательной двигательной деятельности должны стать закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком).
5. Комплексы дыхательных упражнений. Важно научить детей основным способам дыхания: свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному (с фиксацией вдоха и выдоха), поверхностному (носом, как собачки), грудному дыханию, дыханию животом, смешанному, задержке дыхания.
6. Обязательным компонентом непосредственной образовательной двигательной деятельности является проведение массажа.

7. Две трети движений, составляющих содержание непосредственной образовательной двигательной деятельности, должны быть циклического характера.
8. Требуется создавать ситуации для детей, способствующие эмоциональной разрядке, но снижающие двигательную активность.

### 3.3.2. Календарно – тематическое планирование на 2023 – 2024 учебный год, в соответствии с ФОО ДО.

дата	Тематическое планирование недель.
<b>Тема блока</b>	<b>Сентябрь</b> «Что осенью родится, то зимою пригодится»
01.09 – 08.09 2023	1 неделя. «Неделя знаний» Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, знаниям, книге. (младший возраст - «Мы уже большие»)
1 сентября День знаний	Познакомить детей с праздником 1 сентября; создать праздничную атмосферу приобщать детей к получению знаний; побуждать интерес к школе; развивать память и воображение, активность и коммуникативные качества; мотивация детей на получение знаний - принимают участие дети групп дошкольного возраста ДОУ.
3 09.2023	День солидарности в борьбе с терроризмом.
11.09 – 15.09.2023	2 неделя. «Правила дорожного движения – детям знать положено» (Формировать элементарные представления о правилах дорожного движения, углубить знания детей о понятие «улица», «тротуар», « проезжая часть», о правилах поведения пешеходов и водителя в условиях улицы
18.09 – 22.09.2023	3 неделя. «Осень дарит нам подарки» Расширять и закреплять знания о природных явлениях, смене времен года, их названиях, о времени года –осень, названии осенних месяцев; развивать у детей интерес к наблюдениям за явлениями природы; прививать умение сравнивать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи; воспитывать у детей бережное отношение к природе. Создание условий для обобщение и расширения знаний детей об осеннем урожае и сельскохозяйственных работах
25.09 – 29.09.2023	4 неделя. «Мой любимый детский сад» Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми, положительное отношение к детскому саду.
27.09.2023	«День работников дошкольного образования»: Привлечь внимание детей к особенностям профессии «Воспитатель»
<b>Тема блока</b>	<b>Октябрь</b> «Семьёй дорожить – счастливым быть»

02.10 – 06.10.2023	1 неделя. «Моя семья живёт на Урале» Расширять и закреплять знания детей о традициях семьи, общности, села, региона, ценностях, взаимоотношениях. (ранний возраст - «Дом, где я живу»);
1.10.2023	«Международный день пожилых людей» создание условий для формирования духовности, нравственно – патриотических чувств у детей дошкольного возраста по отношению к старшему поколению. Вовлечение жизненного опыта бабушек и дедушек воспитанников в образовательный процесс открытого образовательного пространства.
1.10.2023	Международный день музыки
4.10.2023	День защиты животных Формировать основы нравственности посредством экологического образования дошкольников, эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения к природе и животным.
09.10 – 13.10.2023	2 неделя. «Животный и растительный мир осенью» Формировать элементарные экологические представлений детей о растениях животных, птицах, рыбах и насекомых в осенний период.
5 10. 2023	Покров Пресвятой Богородицы
16.10 – 20.10.2023	3 неделя. «Что я знаю о себе» Способствовать формированию первичных представлений детей о себе, как о человеке (физические представления ), личности (нравственные, гендерные представления)
15.10.2023	«День отца» Продолжать укреплять детско-взрослые отношения, в частности воспитанников с папой; уточнять и расширять знания о понятии «семья»; продолжать формировать осознанное понимание значимости отца в жизни детей, семьи, общества-принимают участие все группы дошкольного возраста ДОУ
16.10.2023	Международный день хлеба
23.10 – 27.10.2023	4 неделя. «Ходит осень по дорожкам» Расширять и закреплять знания о природных явлениях, смене времен года, их названиях, о времени года –осень, названии осенних месяцев; развивать у детей интерес к наблюдениям за явлениями природы; прививать умение сравнивать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи; воспитывать у детей бережное отношение к природе.
<b>Тема блока</b>	<b>Ноябрь</b> <b>«Золотая осень»</b>
30.10 – 03.11.23	1 неделя. «Я, ты, он, она – вместе целая страна!» Расширять и закреплять знания о не формальных символах России, многообразие народов, населяющих Россию, дружбе и взаимопомощи народов. (ранний возраст воспитание у детей положительных качеств характера, способствовать сплочению детей в совместной деятельности, мотивировать детей на совершение добрых дел во благо других людей; поспособствовать созданию

	доверительных и дружественных взаимоотношений.; дошкольный возраст-расширять представления детей о территории России, народах, её населяющих, воспитывать уважение к их культуре, языку, воспитывать дружеские взаимоотношения в детском коллективе.)
4.10.2023	День народного единства.
06.11 – 10.11.2023	2 неделя. «Затейница осень» Расширять и закреплять знания детей о природных явлениях осенью; развивать у детей интерес к наблюдениям за явлениями природы; прививать умение сравнивать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи; воспитывать у детей бережное отношение к природе.
13.11 – 17.11.2023	3 неделя. «Животный и растительный мир осенью» Формирование элементарных экологических представлений детей о растениях и животных, птицах, рыбах и насекомых в осенний период.
20.11 – 24.11.2023	4 неделя. «Вместе с мамой!» Показать детям роль матери в семье; воспитывать у детей чувство любви и уважения к матери; формировать первичные ценностные представления о семье, семейных традициях, обязанностях, о роли мамы в семье.
21.11.2023	День памяти жертв ДТП
23.11.2023	115 лет со дня рождения Николая Николаевича Носова
26.11.2023	День матери Формирование у детей целостного представления образа матери, играющей большую роль в жизни каждого ребёнка о значимости матери в жизни каждого человека; воспитывать уважительное, доброжелательное отношение к маме, о роли мамы в жизни каждого человека. Познакомить детей с праздником Днем Матери в России;-принимают участие все группы дошкольного возраста ДОУ .
27.11 – 01.12.2023	5 неделя. «Обо всем на свете» Продолжать знакомить детей с предметами ближайшего окружения, их назначения, свойствами, материалами, воспитывать в детях уважение к людям труда, бережное отношение ко всему, что сделано руками человека.
30. 11.2023	«День государственного герба России»: Познакомить детей с Государственным гербом России. Формировать у детей элементарные представления о происхождении и функциях герба России. Рассказать о символическом значении цветов и образов в нем. Помочь ребенку приобрести четкие представления о государственном гербе России, его значении для государства и каждого гражданина
<b>Тема блока</b>	<b>Декабрь</b> <b>«Хрустальная сказка декабря»</b>
04.12 – 08.12.2023	1 неделя. «Здравствуй зимушка зима, ярмаркой встретим тебя!» Расширять и закреплять знания детей о смене времен года, о времени года – зима, названии месяцев зимы. Знакомить детей по возрастным группам с народными игрушками, декоративно прикладным искусством, традициями ярмарки) 8 декабря – «Международный день художника»:

	Воспитывать у детей любовь к прекрасному, к искусству.
3.12.2023	День неизвестного солдата
5.12.2023	День добровольца (волонтера) 220 лет со дня рождения Тютчева Федора Ивановича
8.12.2023	Международный день художника
9.12. 2023	День Героя Отечества
11.12 – 15.12.2023	2 неделя. «Неделя безопасности» Помочь детям овладеть элементарными правилами безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, в том числе в экстремальных ситуациях. Формировать у воспитанников чувство патриотизма Развивать чувство гордости и уважения к воинам – защитникам Отечества Воспитывать любовь к Родине.
12.12.2023	«День Конституции Российской Федерации»: Расширять представление о празднике День Конституции, значении и истории его возникновения Познакомить детей с некоторыми правами обязанностями людей Развивать познавательный интерес к своей стране, ее законам Воспитывать стремление знать и соблюдать законы Российской Федерации
18.12 – 22.12.2023	3 неделя. «В декабре, в декабре...» Расширять и закреплять знания о природных явлениях зимой; развивать у детей интерес к наблюдениям за явлениями природы; прививать умение сравнивать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи; воспитывать у детей бережное отношение к природе.
25.12 – 29.12.2023	4 неделя. «Новогоднее волшебство» Расширять и закреплять знания о традиции празднования Нового Года в России, Деде Морозе; знакомить с техниками изготовления новогодних игрушек, так же в разные исторические времена, праздновании Нового года у разных народов, традициями.
26.12 - 28.12	Новый год-тематические праздники во всех группах
<b>Тема блока</b>	<b>Январь</b> «Январь Батюшка – год начинает, зиму венчает»
08 – 12.01.2024	2 неделя. «Зимние забавы» Расширять и закреплять знания детей о русских народных играх и забавах; представление детей о зимних забавах и развлечениях; формировать представления о безопасном поведении людей зимой; воспитывать любовь к родной природе, к русской зиме.
11.01.2024	Всемирный день «спасибо»: Научить детей пользоваться вежливыми словами; познакомить с историей слова «спасибо»; расширить понятие детей о культуре поведения; привить навыки культурного поведения детей в общении друг с другом и другими людьми.

15.01 – 19.01.2024	3 неделя. «Животный и растительный мир зимой» Формировать элементарные экологические представления детей о растениях животных, птицах, рыбах и насекомых в зимний период.
22.01 – 26.01.2024	4 неделя. «Зимние виды спорта» Расширять и закреплять знания детей о зимних видах спорта; приобщать к ЗОЖ. (дошкольный возраст: история зимних видов спорта, достижения российских спортсменов) 21 января – праздник «Всемирный день снега», тематическое мероприятие для групп раннего развития; «Международный день зимних видов спорта» (отмечается в предпоследнее воскресенье), тематическое мероприятие для дошкольного возраста. Приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия, формировать познавательный интерес. Спортивный зимний праздник «Зимние забавы»
22.01.2024	120 лет со дня рождения Павла Петровича Бажова
27.01 2024	80 лет снятия блокады Ленинграда. День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти Аушвиц - Биркенау (Освенцима). День памяти жертв Холокоста
29.01 – 02.02.2024	5 неделя. «Обо всем на свете» Продолжать знакомить детей с предметами ближайшего окружения, их назначения, свойствами, материалами, воспитывать в детях уважение к людям, бережное отношение ко всему, что сделано руками человека.
2. 02. 2024	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве
<b>Тема блока</b>	<b>Февраль</b> «Делу – время, потехе – час»
05.02 – 09.02.2024	1 неделя. «Неделя российской науки» Формировать у детей познавательный интерес; развивать навыки познавательно-исследовательской деятельности; способствовать овладению детьми различными способами познания окружающего мира, мыслительными операциями; формировать представления о целостной «картине мира», осведомленность в разных сферах жизни; воспитывать навыки сотрудничества в процессе совместной деятельности, практического экспериментирования с объектами.
8.02.2024	«День российской науки»
11.02. 2024	130 лет со дня рождения Виталия Валентиновича Бианки
12.02 – 16.02.2024	2 неделя. «Неделя безопасности» Формировать первоначальные представления об охране жизни и здоровья, умение ориентироваться в строении собственного тела; умение и желание соблюдать правила личной гигиены тела; дифференцировать на начальном уровне понятия «здоровье» и «болезнь»; связывать состояние здоровья с поведением и соблюдением гигиенических требований;

	Учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать культурно-гигиенические навыки
13.02.2024	225 лет со дня рождения Ивана Андреевича Крылова
15.02.2024	День памяти о россиянах, исполняющих служебный долг за пределами Отечества
19.02 – 23.02.2024	3 неделя. «Наша армия родная» Расширять и закреплять знания о профессиях военных, развивать у детей интерес к родному краю, событиям прошлого и настоящего; воспитывать духовно-нравственные ценности, чувство уважения к Защитникам Отечества прошлого и настоящего, славе русского оружия, героям России и ДНР. Спортивное развлечение «Зарничка» мл., средняя гр. «Военно-полевые учения» старшая и подготовительные группы.
21.02.2024	Международный день родного языка
23.02.2024	« <b>День защитника Отечества</b> », тематическое мероприятие, участвуют все группы дошкольного возраста: Расширять представление детей о государственном празднике День защитника Отечества.
26.02 – 01.03.2024	4 неделя. «Прощай Зимушка-Зима» Систематизировать знания детей о зиме, ее признаках; смене времен года; сезонные изменения в живой и неживой природе.
<b>Тема блока</b>	<b>Март</b> «Пришла весна – отворяй ворота!»
04.03 – 08.03.2024	1 неделя. «Весенние чудеса» Расширять и закреплять знания детей о сезонных изменениях в живой и не живой природе; смене времен года, их названиях, названиях месяцев весны, ее признаках.
6.03.2024	День рождения ЮИД
8.03.2024	« <b>Международный женский день</b> »: проводятся тематические мероприятия во всех группах ДОУ
11.03 – 15.03.2024	2 неделя. «Народная культура и традиции. Масленица» Приобщать детей к истокам русской культуры. Знакомить детей с народными традициями и обычаями (песнями плясками) Спортивное развлечение «Масленица»
18.03 – 22.03.2024	3 неделя. «Животный и растительный мир весной» Формирование элементарных экологических представлений детей о растениях и животных, птицах, рыбах, насекомых весной.
18.03. 2023	День воссоединения Крыма с Россией
22.03. 2023	Всемирный день водных ресурсов
25.03 – 29.03.2023	4 неделя. «Удивительный мир русской сказки» Театральная неделя: Расширить и закрепить знаний о русском народном творчестве; развивать личностные качества ребёнка по средствам творчества, приобщения к искусству театра; развивать творческое воображение; формировать элементарные знания о театре.

27.03.2024	«Всемирный день театра»
<b>Тема блока</b>	<b>Апрель</b> «Апрель с водой, а май с травой»
01.04 – 05.04.2024	1 неделя. «Животный и растительный мир весной». Формировать элементарные экологические представления детей о растениях животных, птицах, рыбах, насекомых весной.
1. 04.2024	День смеха «Международный день птиц»: Воспитывать любовь и бережное отношение к птицам; прививать любовь к родной природе; формировать целостный взгляд на окружающий мир и место человека в нем.
7. 04.2024	Всемирный день здоровья Спортивное развлечение «День Здоровья»
08.04 – 12.04.2024	2 неделя. «Космическое путешествие» Знакомить, закреплять и систематизировать знания детей о понятиях космос, Земля, Луна, планеты солнечной системы; создать условия для познавательной активности; воспитывать патриотические чувства к героям-космонавтам, вызвать желание быть на них похожим; познакомить с праздником «День космонавтики»
12.04.2024	День космонавтики
15.04 – 19.04.2024	3 неделя. «Неделя безопасности» Помочь детям овладеть элементарными правилами безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, в том числе в экстремальных ситуациях
22.04 – 26.04.2024	4 неделя. «Юные экологи» Тематические экологические проекты. (экология, животный мир согласно климатическим зонам, местам обитания и т.д.) Подводить детей к пониманию того, что жизнь человека на Земле во многом зависит от окружающей среды: чистый воздух, вода, лес, почва. Закреплять умение правильно вести себя в природе (любоваться красотой природы весной, наблюдать за растениями и животными, не нанося им вред), охранять, защищать природу от мусора, загрязнения воды, уничтожения растений. Знакомить с растениями и животными занесенными в Красную книгу.
22.04.2024	Всемирный день Земли ( <i>праздник Весны</i> ) Воспитывать любовь к родной земле; познакомить детей с праздником – Днем Земли; расширять представление детей об охране природы; закрепить знание правил поведения в природе.
<b>Тема блока</b>	<b>Май</b> «Матушка весна – всем красна!»
29.04 – 03.05.2024	1 неделя. «Умень и труд-все перетрут» (с года). Расширять представления детей о труде весной, сельскохозяйственных работах, профессиях, орудиях труда; ценности труда;

1.05.2024	«Праздник Весны и Труда»
06.05 – 08.05.2024	2 неделя. «Никто не забыт – ничто не забыто» Расширять и систематизировать знаний детей о Великой Отечественной войне. Воспитывать у дошкольников чувство патриотизма, любви к Родине; воспитывать уважение к заслугам и подвигам воинов Великой Отечественной войны.
9.05.2023	«День Победы»
13.05 – 17.05.2024	3 неделя. «Обо всем на свете» Продолжать знакомить детей с предметами ближайшего окружения, их назначения, свойствами, материалами, воспитывать в детях уважение к людям труда, бережное отношение ко всему, что сделано руками человека.
20.05 – 24.05.2024	4 неделя. «Цветущая весна» Систематизировать знания о весне, сезонные изменения в живой и не живой природе
24.05.2024	День славянской письменности и культуры
27.05 – 31.05.2024	5 неделя. «Скоро Лето. Летние дары.» Расширить и закрепить знания о временах года; о лете; познакомить с названиями летних месяцев; Расширить представления детей о летних изменениях в природе, времяпровождении, безопасности и т. д.

### 3.3.3. План воспитательной работы с детьми.

2023-2024 уч. год		
<i>Направление «Патриотическое воспитание»</i>		
Дата	Мероприятие	Место проведения
Сентябрь	Неделя здоровья.	Спортивный зал. Спортивная площадка.
Октябрь	Музыкально – спортивное развлечение «Осень»	Музыкальный зал. Спортивный зал.
Ноябрь Декабрь Январь	1. Тематическая неделя ко Дню Матери. 2. «День народного единства» Праздник «Вместе с мамой»	Спортивный зал. Спортивная площадка.
Февраль	1. Спортивное развлечение «Зарничка» младшие - средняя группы, посвящённое Дню Защитников Отечества 2. «Военно-полевые сборы» - старшая и подготовительные группы	Спортивный зал.  Спортивная площадка.

Март Апрель Май	«День здоровья», «День космонавтики», «Мир! Труд! Май!», «День победы»	Спортивная площадка
-----------------------	--	---------------------

<b>Направление «Физическая культура и оздоровление»</b>		
Дата	Мероприятие	Место проведения
В течении года	1. Реализация проекта «Подружись со скакалкой». 2. Разработка конспектов, направленных на воспитание дошкольников и проведение НОД.	Спортивный зал Спортивная площадка
Сентябрь	Составить план коррекционной работы в бассейне с детьми групп ТНР	
Октябрь	Разработка конспектов, направленных на воспитание дошкольников и проведение НОД в соответствии с календарно-тематическим планированием.	
Ноябрь	Проводить коррекционную работу в бассейне с детьми групп ТНР.	
Декабрь	Проводить коррекционную работу в бассейне с детьми групп ТНР. Проведение развлечения «Тонкий лед»	
Январь	«Зимние забавы» спортивный праздник все возрастные группы	Спортивная площадка Спортивный зал
Февраль	Спортивный праздник «Зарничка» (младший и средний возраст), «Военно-полевые сборы» (старший, подготовительный возраст)	Спортивная площадка Спортивный зал
Март	Спортивно-фольклорный праздник «Масленица» (все возрастные группы)	Спортивный зал Спортивная площадка
Апрель	Спортивное развлечение «День Здоровья» Мониторинг. Проанализировать результаты достижений детей дошкольного возраста в соответствии с целевыми ориентирами ФГОС. «День космонавтики»	Спортивный зал Спортивная площадка
Май	Проводить коррекционную работу с детьми групп ТНР	Спортивный зал
Июнь - Август	1. Проводить физкультурно-оздоровительную работу, развлечения, индивидуальную работу с детьми по плану летнего оздоровительного периода. 2. Летняя Олимпиада «Выше, сильнее, быстрее» (все группы) 3. Спортивное развлечение «День Нептуна» (все группы)	Спортивная площадка

#### **3.4. Материально-технические (пространственные) условия организации физического развития детей (бассейн).**

1. Бассейн оснащенный спортивным инвентарем, оборудованием.

Особенности организации предметно-развивающей среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка.

**Предметно – пространственная среда**

способствует укреплению и сохранению здоровья через решение следующих задач:

1. Развитие, накопление и использование двигательного опыта детей-дошкольников.
2. Формирование основ сбережения своего здоровья.
3. Безопасность пространственных элементов и окружающего пространства.
4. Обеспечение чувства эмоциональной защищенности, доверия ребенка к окружающему миру, радость существования (через овладение диалогическими формами работы, позиция взрослого исходит из интересов и перспектив его дальнейшего развития, использование технологий гуманно-личностного подхода).
5. Развитие индивидуальности ребенка, его интересов, склонностей (диагностирование, знание индивидуальных особенностей).
6. Стимулирование, способствующее знакомству со средствами и способами познания, развитию и коррекции психических процессов ребенка (ребенок должен постоянно находиться на грани перехода к следующему этапу развития, в зоне его ближайшего развития).

- доски пенопластовые, круги надувные;
- термометр для воды;
- ведерки для обливания;
- нарукавники;
- наглядные пособия, карточки.
- предметы для доставания со дна;
- плавающие резиновые и пластмассовые игрушки различных размеров;
- резиновые мячи;
- обручи различных размеров, свисток.

Игрушки должны быть небольших размеров, которые используют в процессе обучения, отражать принадлежность на воде. Также необходимо использовать различные картинки и плакаты с изображением упражнений и стилей плавания.

**Модель взаимодействия сотрудников в осуществлении оздоровительной работы**

Наименование должности	Содержание деятельности
------------------------	-------------------------

Заведующий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществляет руководство по выполнению оздоровительной программы ДООУ в группах;</li> <li>• создает необходимые условия для укрепления здоровья детей;</li> <li>• обеспечивает и контролирует выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей;</li> <li>• обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий;</li> <li>• проводит обучение и инструктаж по охране труда.</li> </ul>
Заместитель заведующего По ВМР.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в группах.</li> <li>• контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах;</li> <li>• проводит диагностику двигательных навыков совместно с инструктором по физической культуре;</li> <li>• наблюдает за динамикой физического развития детей;</li> <li>• осуществляет контроль за режимом дня;</li> <li>• осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей;</li> <li>• проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.</li> </ul>
Старшая медицинская сестра	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осматривает детей во время утреннего приёма;</li> <li>• организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах;</li> <li>• осуществляет контроль за режимом дня, выполнением модели оздоровительной работы в группах;</li> <li>• проверяет организацию питания в группе;</li> <li>• выполняет назначения врача;</li> <li>• ведет учет и анализ заболеваемости детей группам.</li> </ul>
Инструктор по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проводит физкультурные занятия, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей;</li> <li>• проводит диагностику двигательных навыков;</li> <li>• консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики;</li> <li>• на педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии детей;</li> <li>• проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использование элементов физической культуры в домашних условиях.</li> </ul>
Музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проводит музыкальные игры и хороводы с детьми используя элементы дыхательных гимнастик;</li> <li>• участвует в проведении утренних гимнастик.</li> </ul>

Воспитатель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проводит все запланированные в программе оздоровительные мероприятия;</li> <li>• соблюдает режим дня;</li> <li>• следит за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего;</li> <li>• следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей;</li> <li>• на педагогических советах отчитывается о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий;</li> <li>• проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</li> </ul>
Младшие воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывает помощь педагогам в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в групповом помещении;</li> <li>• осуществляет подготовку к проведению оздоровительных мероприятий в групповом помещении: готовить кипяченую воду для полоскания и приема элеутерококка, инвентарь, воду для закаливания и т.д.;</li> <li>• проводит проветривание и кварцевание помещений согласно расписанию.</li> </ul>

**Приложение №1.**

**Перспективное планирование непосредственной организованной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ 4-ГО ГОДА ЖИЗНИ (МЛАДШАЯ ГРУППА)**

**сентябрь**

Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностическое обследование детей.</li> <li>2. Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.</li> <li>3. Учить правилам личной гигиены.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать детям о свойствах воды.</li> <li>2. Ознакомить с правилами поведения в воде.</li> <li>3. Создать представление о движениях в воде, о плавании.</li> <li>4. Воспитывать любовь, уважительное отношение к окружающему миру.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.</li> <li>2. Передвигаться свободно.</li> </ol>
--------	---

	3. Воспитывать дружеское, уважительное отношение к близким и окружающим людям			
	<b>4 неделя:</b>			
	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду.			
	2. Упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.			
	3. Воспитывать дружеское, уважительное отношение к близким и окружающим людям			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Посетить бассейн. Беседа с детьми как нужно вести себя в бассейне. Показать где нужно раздеться, мыться под душем и плавать. Понаблюдать как старшие дети плавают, играют в воде, как выходят по лестнице из бассейна. Помочь самостоятельно раздеться, сложить и повесить одежду, поставить на место обувь; принять теплый душ. Упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.			
ОРУ		Без предметов	С большим мячом	Без предметов
2 часть Основные виды движения		1. Ударять ладонями по воде, делая брызги. 2. Набирать воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывание воду вверх «Сделаем дождик». 3. Подпрыгивание на двух ногах.	1. Бросок вверх, поймать. 2. Катать мяч вперед 3. Катить руками не задевая мяч 4. Прыгать, рядом с мячиком	1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением педагога. 2. Ходить в воде (глубина по поясу), держась одной рукой за бортик, другой загребая воду. 3. Прыгать, держась двумя руками за бортик. 4. Окунуться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки по сигналу присесть.
Подвижные игры в зале		«Солнышко и дождик»	«Поймай лодочку»	«Солнышко и дождик»
3 часть		«На дне бассейна»	«Пузырь»	«Море волнуется»

октябрь

**Образовательная деятельность на октябрь месяц**

Задачи	<b>1 неделя:</b>
	1. Развивать умение в равновесии.

	<p>2. Приучать детей смело входить в воду.  3. Самостоятельно окунаться, не бояться воды.  4. Приступать к упражнениям на погружение лица в воду.  5. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.</p> <p><b>2 неделя:</b></p> <p>1. Развивать умение в равновесии.  2. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно.  3. Формировать умение управлять своим телом в движении, используя приёмы сравнения.</p> <p><b>3 неделя:</b></p> <p>1. Воспитывать желание заниматься физической культурой.  2. Приучать переходить от бортика к другому бортику не толкаясь, энергично разгребая воду руками.  3. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.</p> <p><b>4 неделя:</b></p> <p>1. Учить передвигаться и ползать по дну бассейна разными способами.  2. Приучать играть в воде со вспомогательными снарядами.  3. Развивать умение катить мяч руками перед собой.  4. Воспитывать любовь, уважительное отношение к окружающему миру.</p>			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба на носках, пятках. Ходьба «Раки». Ходьба «Крокодил». Прыжки на 2-ух ногах. Ходьба «Обезьянки». Ходьба спиной вперёд. Заключительная ходьба.		Ходьба руки на поясе. Ходьба в полуприсяде, руки вперёд. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Крокодил». Дыхательные упражнения. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на 2-ух ногах. Ходьба спиной вперед. Заключительная ходьба.	
ОРУ	Без предметов	С малыми мячами	С малыми мячами	Без предметов
2 часть Основные виды движения	1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень. 3. Стоя по пояс в воде, присесть(вода до подбородка) выпрыгнуть из воды. (3-4раза.) 4.Веселый тренинг «Стойкий солдатик».	1. Стоя в кругу, поливать воду на лицо. 2. Наклониться, опуская нос в воду (3-4 раза). 3. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал присесть. «Хоровод» 4.Переходить от одного бортика бассейна к другому.	1. Войти в воду самостоятельно не толкаясь, не держась друг за друга. 2.Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него. 3. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа.	1. Катить руками мяч перед собой. 2. Передвигаться быстро и медленно по бассейну. 3.Всать на руки и передвигаться на руках вперед. 4. Передвигаться по бассейну на коленях, разгребая руками воду.

			4.Переходить на другую сторону бассейна спиной, разгребая воду руками, «Лодочки плывут»	
Подвижные игры	«Карусели»	«Игры с игрушками»	«Солнышко и дождик»	«На прогулку»
3 часть	Ходьба «Слышим-повторяем»	Ходьба.	Принести игрушку и положить её а плавающий на поверхности воды обруч.	Ходьба. Игра «Пойдем в гости»

ноябрь

Образовательная деятельность на ноябрь месяц				
Задачи	<b>1 неделя:</b>			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки.</li> <li>2. Передвигаться по дну бассейна в горизонтальном положении.</li> <li>3. Упражнять в выполнении движений парами.</li> <li>4. Сформировать у детей чувства сплочённости, доброжелательности друг к другу</li> </ol>			
	<b>2 неделя:</b>			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение выполнять основные виды движений, в быстром темпе.</li> <li>2. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.</li> <li>3. Воспитывать любовь, уважительное отношение друг к другу.</li> <li>4. Формировать образно-пространственное мышление.</li> </ol>			
	<b>3 неделя:</b>			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить вытягивать ноги назад в положении лежа.</li> <li>2. Упражнять в выполнении движений парами.</li> <li>3. Сформировать у детей чувства сплочённости, доброжелательности друг к другу.</li> </ol>			
	<b>4 неделя:</b>			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде).</li> <li>2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках.</li> <li>3. Приучать передвигаться организованно.</li> <li>4. Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями</li> </ol>			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

1 часть Вводная	Ходьба на носках, пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Ходьба пр. и левым боком. Бег. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Бег. Ходьба, полуприсев, руки на поясе. Заключит. ходьба.		Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Бег. Ходьба «Лошадки». Прыжки на 2-ух ногах «Муравьишки». Быстрый бег. Заключительная ходьба.	
ОРУ	Гимнастическими палками.		Малые мячи	
2 часть Основные виды движения	1. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад. 2. Стать в пары лицом друг к другу, держась за руки присесть поочередно погружаясь в воду. 3. Прыгать, продвигаясь вперед как воробушки. 4. Принять упор лёжа спереди на прямые руки, ноги вытянуть. Они должны всплыть. 5. Упр. «Крокодилы».	1. Взяться за поручень, попробовать выпрямить ноги назад. Игра Веселый тренинг «Карусель», «Цапля».	1. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки (2-3 мин). 2. Передвигаться в указанном преподавателем направлении. 3. Вытягивать ноги назад в положении лежа.	1. Принять упор лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди.. 2. Присесть и выпрыгивать из воды (1-2 мин.) 3. Попробовать погрузиться с головой.
Подвижные игры	«Найди себе пару».	«Маленькие и большие ножки».	«Поймай рыбку».	Самостоятельные игры с мячами.
3 часть	Ходьба. Игра. «Где спрятался мышонок»	Ходьба	Ходьба с заданием	Игра «Бегом за мячом».

декабрь

Образовательная деятельность на декабрь месяц	
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Осваивать вдох и выдох в воду.</li> <li>Упражнять в передвижении в воде.</li> <li>Развивать умение в равновесии.</li> <li>Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Учить скольжению в воде с доской.</li> </ol>

	<p>2. Формировать в умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (бег, ходьба);</p> <p>3. Повторять освоение вдоха и выдоха в воду.</p> <p>4. Воспитывать потребность в формировании здорового образа жизни</p> <p><b>3 неделя:</b></p> <p>1. Учить отталкиваться ногами от дна бассейна.</p> <p>2. Приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди.</p> <p>3. Воспитывать уверенность передвижения в воде.</p> <p><b>4 неделя:</b></p> <p>1. Учить постепенному выдоху в воду.</p> <p>2. Приучать самостоятельно окунаться в воду, не бояться воды.</p> <p>3. Воспитывать положительное эмоциональное состояние.</p>			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба «Лошадки». Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Ходьба (косопалить). Ходьба, полуприсев в воду. Лёгкий бег. Заключительная ходьба.		Ходьба «Цирковые лошадки». Лёгкий бег. Ходьба, полуприсев, руки вперед, в стороны. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на 2-ух ногах. Ходьба «Муравьишки». Ходьба спиной вперёд. Быстрый бег. Ходьба, дыхательные упражнения.	
ОРУ	Без предметов	Обручи.	Без предметов	Средние мячи
2 часть Основные виды движения	1. Войти в воду самостоятельно, сразу окунуться. 2. Ходить по бассейну, разгребая воду руками «Лодочки плывут» 3. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду «Остуди чай»	1. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками. 2. Ходить с доской выпрямив руки вперед, руки лежат на доске. 3. Упр. «Остуди чай»	1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. 2. Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробушки. 3. Пробовать отталкиваться вперед ногами, скользить вперед с доской. 4. Сесть на дно бассейна. Опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине.	1. Наклониться над поверхностью воды, подуть на неё так сильно, чтобы появились круги и воронка. 2. Окунуться, плескаться. 3. По сигналу погружаться в воду – садиться, ложиться, присесть, падать.
Подвижные игры	«Карусели»	«Игры с плавающими игрушками»	«Кораблики»	«Рыбки резвятся»
3 часть	Игра-задание «Качалочка»	«Море волнуется»	Ходьба с заданием	«Пузырь»

**Образовательная деятельность на январь месяц**

<p>Задачи</p>	<p><b>1 неделя:</b>                      1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками.                      2. Воспитывать дружеское, уважительное отношение к близким и окружающим людям  <b>2неделя:</b>                      1. Упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.                      2. Развивать умение в равновесии                      3. Воспитывать положительное эмоциональное состояние  <b>3 неделя:</b>                      1. Упражнять детей в погружении в воду с головой, приучать не бояться воды.                      2. Учить выполнять вдох и выдох.                      3. Воспитывать чувство ответственности за себя и друг друга  <b>4 неделя:</b>                      1. Осваивать открывание глаз в воде и ориентироваться под водой.                      2. Воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.</p>			
	<p>1-я неделя</p>	<p>2-я неделя</p>	<p>3-я неделя</p>	<p>4-я неделя</p>
<p>1 часть Вводная</p>	<p>Ходьба руки вверх. Легкий бег. Ходьба в полуприсяде. Руки на поясе. Ходьба «Крокодил» ногами назад. Бег. Прыжки на двух ногах. Ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения.</p>			
<p>ОРУ</p>	<p>Средние мячи.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>Средние мячи.</p>	<p>Без предметов</p>
<p>2 часть Основные виды движения</p>	<p>1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.                      2. Бегать вдоль бортика.                      3. Стоя в кругу, взявшись за руки, присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри.</p>	<p>1. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони.                      2. Набрать воздух, погрузить в воду все лицо и сделать выдох через рот.</p>	<p>1. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину.                      2. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду «Спрячемся под воду».</p>	<p>1. Присесть, опустив лицо в воду, делать выдох в воду.                      2. Опустить лицо в воду попробовать открыть глаза в воде «Посмотри, что на дне»</p>
<p>Подвижные игра</p>	<p>«У кого больше пузырей»</p>	<p>«Волны на море»</p>	<p>Игра с большим мячом.</p>	<p>«Найди свой цвет»</p>

3 часть	«Плыви игрушка»	«Принеси рыбку»	Ходьба по кругу.	«Кто тише»
---------	-----------------	-----------------	------------------	------------

февраль

Образовательная деятельность на январь месяц				
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.</li> <li>2. Продолжать закреплять умение делать выдох в воду.</li> <li>5. Создать теплый климат и дружеское отношение между детьми</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать делать энергичные движения руками в воде.</li> <li>2. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не бояться воды.</li> <li>3. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.</li> <li>2. Воспитывать доброжелательные чувства.</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение прыгать в воде.</li> <li>2. Повторить энергичные движения руками в воде.</li> <li>3. Воспитывать в детях выносливость, быстроту движений в играх</li> </ol>			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба в колонне. Ходьба на носках врассыпную. Бег врассыпную. Ходьба в колонне. Дыхательное упражнение. Медленный бег. Ходьба в колонне.		Ходьба в колонне. Ходьба в колонне с высоким подниманием ног, перестроение в пары, Бег врассыпную. Ходьба в колонне. Дыхательное упражнение.	
ОРУ	Обручи	Без предметов	Средний мяч	Без предметов
2 часть Основные виды движения	1. Стоя в кругу – брызгать себе в лицо воду, затем друг на друга, хлопать по воде руками «Сделаем дождик» 2. Вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед. «Пузыри».	1. Войти в воду, смело окунуться, поиграть, поплавать произвольно.	1. Ходить по бассейну в разных направлениях, энергично разгребая воду руками «Лодочки плывут». 2. Приседать в воду, погружаясь с головой, не держаться за руки.	1. Выпрыгивать из воды, держась за поручень, и приседать, погружаясь в воду с головой. 2. Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо – влево, как при полоскании белья.

Подвижные игры	«Рыбак и сети»	«Карусели»	«Рыбак и сети»	«Пузырь»
3 часть	«Зайки умываются»	Ходьба.	«Ручеек»	«Большие ноги идут по дороге»

**март**

<b>Образовательная деятельность на март месяц</b>				
Задачи	<b>1 неделя:</b> 1. Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки. 2. Закреплять навык погружения в воду с головой. 3. Упражнять в выполнении вращательных движений руками, действовать в воде уверенно.			
	<b>2 неделя:</b> 1. Приучать действовать в воде уверенно. 2. Учить выполнять энергичные движения руками. 3. Создать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение <b>3 неделя:</b> 1. Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. 2. Продолжать приучать делать полный вдох и выдох в воду. 3. Воспитывать самостоятельность. <b>4 неделя:</b> 1. Научить всплывать и лежать на воде. 2. Добиваться самостоятельно ориентировки в воде. 3. Создать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба. Лёгкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперёд. Ходьба «Крокодил». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба шагом. Прыжки на двух ногах.		Ходьба. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Боковой галоп. Ходьба «Крокодил». Дыхательные упражнения.	
ОРУ	Без предметов	Надувные круги	Без предметов	Большие мячи
2 часть Основные виды движения	1. Войти в воду самостоятельно и сразу	1. Войти в воду самостоятельно и сразу	1. Делая упр. «Крокодил» пробовать опускать руки и	1. Присесть, охватив колени руками, подбородок

	окупнуться, побрызгать себе в лицо. 2. Ходить вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени, загребая руками. 3. Переходить парами на другую сторону бассейна.	окупнуться. 2. Бегать вдоль бортика и поперек бассейна, загребая руками. Веселый тренинг «Цапля»	делать их в стороны. 2. Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду. 3. Вдох и выдох в воду.	на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду, пробовать опустить ноги. 2. Произвольные действия в воде с игрушками или без них. 3. Попробовать сделать «звезду».
Подвижные игры	«Какая пара переправится быстрее»	«Переправа»	«Карусель»	«Найди себе пару»
3 часть	«Крокодил»	Играть с игрушками парами и по одному.	«Крокодил»	«Море волнуется»

апрель

Образовательная деятельность на апрель месяц				
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде.</li> <li>2. Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.</li> <li>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать, активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.</li> <li>2. Формировать образно - пространственное мышление.</li> <li>3. Воспитывать организованность.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде.</li> <li>2. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.</li> <li>3. Воспитывать умение слушать объяснения преподавателя.</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде.</li> <li>2. Выполнять выдох в воду.</li> <li>3. Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.</li> </ol>			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

1 часть Вводная	ходьба руки вверх. Ходьба. Лёгкий бег. Ходьба полуприсев. Бег. Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперёд. Ходьба. Бег с сильным сгибанием ног назад. Дыхательные упражнения. Ходьба.		ходьба руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием ног. Лёгкий бег. Ходьба «Крокодил». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба крестным шагом. Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперёд. Заключительная ходьба.	
ОРУ	гимнастические палки	Без предметов	средние мячи	Без предметов
2 часть Основные виды движения	1. Сделать вдох и выдох в воду. 2. Попытаться выполнить упр. «Поплавок», «Медуза», всплыть и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого. 3. Сделать вдох и выдох в воду.	1. Принести преподавателю игрушку с противоположного бортика бассейна. 2. Самостоятельное плавание.	1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду.	1. Попытаться выполнить упр. «Поплавок», «Медуза», всплыть и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого. 2. Выдох в воду.
Подвижные игры	«Переправа»	«Пузырь»	«Ледокол»	«Игры с большим мячом»
3 часть	Ходьба	Ходьба «Тишина у пруда»	Ходьба	Ходьба

май

Образовательная деятельность на май месяц	
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение всплывать и лежать на воде.</li> <li>2. Формировать умение открывать глаза в воде.</li> <li>3. Активно выполнять задания преподавателя.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить со скольжением на груди.</li> <li>2. Воспитывать любовь, уважительное отношение к близким и окружающим людям</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в скольжении на груди.</li> <li>2. Добиваться самостоятельности и активности детей.</li> <li>3. Формирование здорового образа жизни</li> </ol>

	<b>4 неделя - диагностическое обследование детей</b>		
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба. Лёгкий бег. Ходьба «Крокодил». Дыхательные упражнения. Ходьба, полуприсев. Лёгкий бег. Прыжки на месте.		Ходьба руки вверх. Лёгкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперёд. Ходьба вперёд спиной. Бег. Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперёд. Ходьба.
ОРУ	Без предметов.	Без предметов.	Без предметов.
2 часть Основные виды движения	1. Выполнить упр. «Поплавок», «Медуза», всплыть и лежать на воде, задержав дыхание. 2. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты)	1. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад «Лодочки плывут» 2. Держась за поручень вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.	1. Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела».
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Карусели»	«Найди себе пару»
3 часть	Ходьба	Ходьба с заданием	Ходьба

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ 5-ГО ГОДА ЖИЗНИ (СРЕДНЯЯ ГРУППА)**

**сентябрь**

<b>Образовательная деятельность на сентябрь</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя - диагностическое обследование детей</b></p> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне.</li> <li>2. Ознакомить их с разными способами плавания – кроль на груди и на спине.</li> <li>3. Приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.</li> <li>4. Воспитывать любовь, уважительное отношение к окружающему миру.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой.</li> <li>2. Упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды.</li> <li>3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.</li> <li>4. Воспитывать уважительное отношение к окружающим людям</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой.</li> <li>2. Упражнять в передвижениях парами, держась за руки.</li> <li>3. Воспитывать смелость.</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба в колонне. Ходьба за первым, за последним. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба полуприсядя руки в стороны. Ходьба с высоким подниманием ног. Перестроение в пары. Бег в парах.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	без предметов	без предметов	с предметами	с мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 часть Основные виды движений	Обследование уровня развития основных плавательных навыков.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях, по желанию окунуться.</li> <li>2. Окунуться в воду с головой вместе, стоя в кругу и держась за руки (3-4 раза).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень.</li> <li>2. Держась за поручень, бортик, приседать. Погружаясь в воду с головой (4-5 раз).</li> <li>3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно окунуться с головой.</li> <li>2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой.</li> <li>3. Бежать по дну бассейна, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперед, погружаться в воду, вставая, стараясь не вытирать воду с лица.</li> </ol>

			4. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение «покажи пятки».	4. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки. 5. Погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой «Насос».
Подвижные игры	-	«Солнышко и дождик»	«Невод»	«Мы веселые ребята»
3 часть		Прыжки на месте на двух ногах. Бег в умеренном темпе. Ходьба.	Прыжки на месте на двух ногах. Бег в умеренном темпе. Ходьба.	Ходьба. Игра «Пузырь»

октябрь

**Образовательная деятельность на октябрь месяц**

Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой.</li> <li>2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду.</li> <li>3. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды.</li> <li>4. Формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение передвижения по дну бассейна разными способами.</li> <li>2. Учить гребковым движениям рук.</li> <li>3. Формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить погружаться в воду открывать глаза в ней.</li> <li>2. Повторить ходьбу с плавательной доской вытянув руки вперед.</li> <li>3. Активизировать внимание детей.</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде.</li> <li>2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</li> <li>3. Воспитывать ценности здорового образа жизни.</li> </ol>			
1 часть: Вводная	Ходьба в колонне, парами. Бег. Ходьба. Ходьба в колонне, с изменением направления: за высоким ребёнком и низким ребёнком; в парах, не держась за руки. Бег враспынную; с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с разным положением рук; с высоким подниманием ног. Ходьба на прямых ногах в парах.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

ОРУ	с мячом	без предметов	с гимнастическими палками	с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 часть: Основные виды движений	1. Войти в воду самостоятельно, ходить помогая себе руками. 2. Бегать быстро и медленно, погружаясь в воду с головой, стараться не вытирать лицо. 3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох. 4. Присесть, сделать выдох в воду.	1. Ходить по дну бассейна на коленях, руками делать гребковые движения вперед. 2. Руками делать гребковые движения упр. «Мельница».	1. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть. 2. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох. 3. Опустить лицо в воду, открыть глаза. 4. Ходьба с доской вытянув руки вперед.	1. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза. (Предварительно воспитатель показывает, что в воде можно открывать глаза. Рассматривать предметы, вода прозрачная) 2. В упоре лежа на прямые руки двигать прямыми ногами вверх-вниз по 3-4 раза.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Воробушки и кот»	«Караси и щука»	«Бегом за мячом»
3 часть	Ходьба. «Позвони в колокольчик»	Ходьба. Потряхивание расслабленными кистями рук.	Ходьба. Поочередное потряхивание правой и левой расслабленными ногами.	Ходьба. Повороты туловища и расслабленных рук вправо (влево).

ноябрь

Образовательная деятельность на ноябрь месяц	
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох.</li> <li>2. Подготавливать к выполнению скольжения на груди.</li> <li>3. Сформировать у детей чувства сплочённости, доброжелательности друг к другу, сопереживания друг за друга.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивать движения ногами.</li> <li>2. Совершенствовать умение выдоха в воду.</li> <li>3. Создать тёплый нравственный климат</li> </ol>

	<p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем.</li> <li>2. Двигаться в воде прямо, боком.</li> <li>3. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей лежать на поверхности воды.</li> <li>2. Двигаться в воде прямо, боком.</li> <li>3. Ознакомить с движениями ног в скольжении.</li> <li>4. Отрабатывать согласованность действий.</li> <li>5. Содействовать формированию представления о строении тела человека</li> </ol>			
1 часть: Вводная	Ходьба в колонне; «Лошадки». Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба на прямых ногах в парах. Ходьба и бег. Бег в умеренном темпе. Построение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба змейкой.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	без предметов	с малым мячом	без предметов	без предметов
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 часть Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду, ходить поперёк бассейна в полуприседе, опираясь руками о плавающую доску.</li> <li>2. Делая брызги, энергично хлопая в воде ладонями.</li> <li>3. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать руками вправо-влево.</li> <li>4. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив руками колени, сделать выдох в воду.</li> <li>5. Держась за бортик выпрямить ноги назад, чтобы они всплыли.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Держась за бортик выпрямить ноги назад, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду, выдох в воду.</li> <li>2. Одна рука лежит на доске, другая вдоль туловища, ходьба боком левым, правым.</li> <li>3. Делая брызги, энергично хлопая в воде ладонями.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Присев, сделать выдох в воду.</li> <li>2. Принять на мелком месте упор лежа спереди, в этом положении упражняться в движениях ногами.</li> <li>3. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду.</li> <li>4. Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий на воде обруч, боком правым, левым.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки.</li> <li>2. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив руками колени, всплыть («как поплавок»). Выдох в воду.</li> <li>3. В упоре лежа на прямые руки выполнять движениями прямыми ногами, как при плавании кролем.</li> <li>4. Встать парами, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать, как при плавании кролем, другому тянуть его. Как на буксире, перемещаясь назад.</li> <li>5. Веселая гимнастика «Краб», «Лодочка»</li> </ol>
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«Медвежонок Умка и	«Жучок-паучок»	«Караси и щука»

		рыбки»		
3 часть	«Крокодил»	Ходьба. Игра «Раздуй, пузырь»	Ходьба.	Ходьба с заданием

**декабрь**

<b>Образовательная деятельность на декабрь месяц</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей выполнять скольжение.</li> <li>2. Продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях.</li> <li>3. Воспитывать желание заниматься физической культурой.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.</li> <li>2. Учить детей ходить приставным шагом, сохраняя правильную осанку.</li> <li>3. Воспитывать настойчивость, смелость.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить детей скольжению на груди.</li> <li>2. Ознакомить со скольжением на спине.</li> <li>3. Закреплять умение лежать на спине с помощью доски.</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.</li> <li>2. Приучать ориентироваться во время передвижения в воде.</li> <li>3. Воспитывать организованность.</li> <li>4. Создать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба в колонне; на пятках и носках. Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Бег в умеренном темпе. Перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Прыжки в приседе («лягушата»). Ходьба «пингины». Перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Ходьба в шеренге приставным шагом боком. Упражнение «Сделай фигуру»			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	без предметов	с маленьким мячом	С обручем	без предметов
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 часть Основные виды движений	1. С разбега упасть в воду, окунувшись с головой. 2. Стоя у бортика, поднять руки вверх,	1. Присев, опустить лицо в воду. Рассматривать предметы на дне бассейна (2-3 раза)	1. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох.	1. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх – вниз.

	положить одна ладонь на другую (голова между рук), слегка оттолкнуться от дна бассейна, проскользнуть по воде в сторону др.бортика, задержав дыхание. 3. Стоя парами, держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду и делая выдох «Насос».	2. Выдох в воду. 3. Игра «Мы весёлые ребята» (с бегом, водящий – педагог) – 3-4 раза.	2. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна «Стрела». 3. Выполнить скольжение на спине с поддержкой.	(3-4 раза) 2. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, сделать вдох и опустить голову в воду, полный выдох в воду, встать.
Подвижные игры	«Догони меня»	«Хоровод»	«Поезд в туннель»	Свободное плавание.
3 часть	Игра «Пузырь»	Ходьба.	Ходьба. Повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево.	Ходьба. Игра «Снежинка»

январь

Образовательная деятельность на январь месяц	
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.</li> <li>2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди.</li> <li>3. Создать на занятии положительный эмоциональный настрой</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить выдоху в воду при скольжении на груди.</li> <li>2. Формировать умение лежать на воде и всплывать.</li> <li>3. Воспитывать смелость и настойчивость.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей всплывать и лежать на спине.</li> <li>2. Подготавливать к разучиванию движений руками.</li> <li>3. Воспитывать чувство ответственности за себя и других.</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать ориентироваться во время движения в воде.</li> </ol>

	2. Продолжать разучивать движений руками. 3. Воспитывать смелость.			
1 часть Вводная	Ходьба в колонне, спиной вперед. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег змейкой, враспынную. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу стать у бортика, повернуться к нему спиной.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	С мячом	без предметов	без предметов	с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 часть Основные виды движений	1. Стоя, поднять руки вперед – вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды «как медуза», встать. 2. Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду.	1. Повторить «Поплавок». 2. На мелком месте принять упор лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать на воде. 3. Скольжение на груди с выдохом в воду.	1. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох. 2. Повторить лежание на груди. 3. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть, плавать в этом положении, дышать свободно.	1. Плавать удобным для себя способом, выдох в воду. 2. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна.
Подвижные игры	«Медвежонок Умка и рыбки»	«Карусель»	«Медвежонок Умка и рыбки»	«Смелые ребята»
3 часть	«Пузырь»	Ходьба	«Пузырь»	Ходьба.

февраль

Образовательная деятельность на февраль месяц	
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду.</li> <li>2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль.</li> <li>3. Создать теплый нравственный климат между детьми.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навыки лежания на спине.</li> <li>2. Формировать правильному движению ног при плавании, как при способе кроль.</li> <li>3. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивать скольжение на спине.</li> <li>2. Ознакомиться с движением ног лежа на спине, держась за поручень.</li> <li>3. Воспитывать смелость.</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навык движения ног лежа на спине, держась за поручень.</li> <li>2. Приучать действовать по сигналу.</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба в колонне. Бег врассыпную; в парах, держась за руки, с остановкой на сигнал. Прыжки на двух ногах. Прохождение парами через середину бассейна. Ходьба парами с высоким подниманием колен. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ		без предметов	с мячом	с гимнастической палкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 часть Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику.</li> <li>2. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль.</li> <li>3. Произвольный выдох в воду.</li> <li>4. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами совершая постепенный выдох в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении.</li> <li>2. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем.</li> <li>2. Стоя, завалиться на спину руки за голову, присесть и завалиться на спину, оттолкнуться от дна и проскользить на спине.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем.</li> <li>2. Стоя в кругу, сделать вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох.</li> <li>3. Выбегать из воды по сигналу по трое.</li> </ol>
Подвижные игры	«Быстро в домик»	Свободное плавание.	«Самолеты» «Лодочка»	«Карусель»

3 часть	Ходьба.	Ходьба.	Ходьба.	Ходьба.
---------	---------	---------	---------	---------

март

Образовательная деятельность на март месяц				
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна).</li> <li>2. Формировать умение скользить на спине.</li> <li>3. Воспитывать самостоятельность.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.</li> <li>2. Закрепить умение делать выдох в воду, открывать глаза в воде.</li> <li>3. Воспитывать уверенность в себе.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык открывания в воде глаз.</li> <li>2. Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках.</li> <li>3. Воспитывать любовь, уважительное отношение к близким и окружающим людям</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать во время скольжения совершать выдох в воду.</li> <li>2. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.</li> <li>3. Поддерживать самостоятельность и творчество.</li> </ol>			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне руки вперёд. Бег с изменением направления «За высоким, за низким». Ходьба парами, держась за руки, с высоким подниманием колен. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Бег парами держась за руки.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	без предметов	с мячом	с обручами	без предметов
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду, упасть в нее.</li> <li>2. Держась за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох.</li> <li>3. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна.</li> <li>4. Скользить на спине, руки вверх.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опираясь руками о дно на мелком месте или держась за поручень, принять горизонтальное положение, лежа на груди (туловище и ноги подняты к поверхности воды), сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, сосчитать до 5, встать.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга.</li> <li>2. То же, выполняя выдох в воду.</li> <li>3. Бегать по бассейну, догоняя свою пару.</li> <li>4. Стоя у бортика, взять доску двумя руками,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду.</li> <li>2. Скользить на спине.</li> <li>3. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот. «Винт»</li> </ol>

		2. Открывать глаза в воде.	оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской.	
Подвижные игры	Произвольное плавание.	«Смелые ребята»	«Щука»	«Свободное плавание»
3 часть	Ходьба.	«Море волнуется раз»	Ходьба.	«Пузырь»

апрель

Образовательная деятельность на апрель месяц				
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.</li> <li>2. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками.</li> <li>3. Приучать помогать товарищам.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить передвижению по дну с выполнением гребков руками.</li> <li>2. Скольжение на груди и спине, проплывая через обруч.</li> <li>3. Укрепление дружеских взаимоотношений детей в коллективе.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.</li> <li>2. Учить детей скольжению на груди с движениями ног.</li> <li>3. Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить скольжению на груди с движениями ног.</li> <li>2. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.</li> <li>3. Продолжать воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам, организованность, настойчивость в достижении положительных результатов</li> </ol>			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне, руки подняты вверх, руки вперёд. Ходьба боком приставным шагом. Прыжки Ходьба парами, держась за руки, с высоким подниманием колен. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Бег враспынную, по сигналу построение в круг, расширение и сужение круга. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду. Игра «Фонтан».			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	с мячом	без предметов	с гимнаст.палкой	без предметов
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2 часть: Основные виды движений	1. Держа в руках доску, оттолкнуться двумя ногами и проскользить. 2. Прodelывать движения ногами во время скольжения на груди с предметом в руках, задержав дыхание. 3. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом др., переступая вперед.	1. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом др., переступая вперед. 2. Проскользить на спине, на груди в обруч, выдыхая воздух в воду. 3. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами.	1. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох. 2. Сочетать действия вдоха – выдоха с движениями ног кролем.	1. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх. 2. Совершать движение ногами в скольжении на груди.
Подвижные игры	«Катание на кругах»	«Смелые ребята»	«Свободное плавание»	«Ловишки»
3 часть	Ходьба.	Игра «Пузырь»	Ходьба.	«Море волнуется»

май

<b>Образовательная деятельность на май месяц</b>	
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учит детей плавать на груди.</li> <li>2. Достигать ритмичных непрерывных движений ногами.</li> <li>3. Приучать детей правильно оценивать свои достижения.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p>

	1. Учат детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног. 2. Опробовать скольжение с гребковыми движениями рук. 3. Воспитывать любовь, уважительное отношение к близким и окружающим людям <b>3 неделя:</b> 1. Упражнять в скольжении на спине. 2. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде. 3. Формирование здорового образа жизни. <b>4 неделя:</b> <b>Диагностическое обследование детей</b>			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне, парами. Прыжки. Бег в колонне. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба со сменой ведущего.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	Без предметов	с мячиками	без предметов	
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 часть: Основные виды движений	1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, плавающий на поверхности воды. 2. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием.	1. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках. 2. Скользить на груди и на спине с гребковыми движениями рук. 3. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках. 4. Выдох в воду.	1. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине «Стрела». 2. Свободное плавание.	-
Подвижные игры	«Поезд в туннель»	«Смелые ребята»	«Игра с большим мячом»	-
3 часть	Ходьба.	Ходьба.	Ходьба.	

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ (СТАРШАЯ ГРУППА)**

**сентябрь**

<b>Образовательная деятельность по физической культуре на сентябрь</b>	
Задачи	<b>1 неделя - диагностическое обследование детей</b>

	<b>2 неделя</b> 1. Формировать умение выполнять упражнения «Поплавок», «Звезда», (на спине, животе) 2. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперёд. 3. Продолжать развивать умение плавать, выполняя упр. «Стрела». 4. Воспитывать любовь к окружающему миру <b>3 неделя</b> 1. Ознакомить с некоторыми свойствами воды. 2. Формировать умение погружать лицо в воду. 3. Развивать умение бегать легко в воде, ориентироваться в пространстве. 4. Воспитывать привычку к ЗОЖ. <b>4 неделя</b> 1. Ознакомить с движениями ног. 2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку. 3. Воспитывать любовь, уважительное отношение к близким и окружающим людям.			
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть Вводная	Ходьба. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп вправо, влево. Быстрый бег (1-2 круга).			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ		с гимнастическими палками.	Без предметов	С мячом
2 часть Основные виды движений	Обследование уровня развития основных плавательных движений	1. Ходьба парами, группой, держась за руки. 2. Стоя в воде нужно присесть с головой окунуться, обхватив ноги, упр. «Поплавок» 3. Лечь на воду сделать упр. «Звезда» (На спине, животе) 4. Выполнить упр. «Стрела» 5. Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия	1. Похлопать ладонью по воде, погладить воду. 2. Помыть лицо, полить воду себе на голову. 3. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа. 4. Опускать лицо в воду. 5. Самостоятельное плавание.	1. Передвигаться по дну на руках на мелком месте. 2. Упражнение «Крокодил», ногами двигать, держаться за бортик и двигать ногами. 3. Подплывание в обруч. 4. Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия
Подвижная игра	«Найди пару»	«Ловишки»	«Дровосек в воде»	«Карусели»
3 часть	«У кого мяч?»	«Цапли»	«Иголлка и нитка»	Ходьба.

малоподвижная игра				
--------------------	--	--	--	--

октябрь

Образовательная деятельность по физической культуре на октябрь				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение передвижение в воде по дну бассейна разными способами.</li> <li>2. Совершенствовать лежание на спине держась руками за дно бассейна.</li> <li>3. Развивать у детей равновесие.</li> <li>4. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно-игровых представлений</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить погружение в воду открывать в ней глаза передвигаться и ориентироваться под водой.</li> <li>2. Закрепить навык всплывания и лежания на поверхности воды.</li> <li>3. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.</li> <li>4. Развивать самоорганизацию в подвижных играх.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить движениям в воде под музыку.</li> <li>2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.</li> <li>3. Продолжать формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неоднократное погружение с головой в воду, ознакомить с выдохом.</li> <li>2. Закреплять навык всплывания и лежания на поверхности воды.</li> <li>3. Воспитывать ответственное отношение к правилам поведения в воде и в подвижных играх.</li> <li>4. Воспитывать самостоятельность в движениях.</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба руки в стороны. Ходьба спиной вперёд. Подскоки. Ходьба. Лёгкий бег. Ходьба «Слоники». Бег, вынося ноги вперёд.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	Без предметов	С гимнастическими палками	С мячами	С мячами
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 часть	1. Сидя в упоре сзади на	1. Опускать голову в	1. Выполнять	1. Присесть, по

Основные виды движений	мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем. 2. Держась за дно бассейна руками, лечь на спину, пробовать опустить руки.	воду и открывать в ней глаза «Что видишь?» 2. Лечь на воду, на спину с помощью доски, спасательного круга. 3. Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия	упражнения под музыку, ритмично. 2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться. 3. Делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем.	сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться. 2. Стоя по пояс в воде, присесть, раскинув свободно руки. Сделав вдох через рот, задержать дыхание и опустить голову в воду. 3. Сделать вдох, погрузить в воду губы и сделать выдох в воду. Пуская пузыри.
Подвижная игра	«Волны на море»	«Рыбаки и рыбки»	«Танец лягушат»	«Удочка»
3 часть малоподвижная игра	«Пустое место»	«Фонтан»	«Змея»	Свободное плавание

ноябрь

Образовательная деятельность по физической культуре на ноябрь	
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.</li> <li>2. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.</li> <li>3. Укрепление дружеских взаимоотношений детей в коллективе</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отталкиваться от дна бассейна, от стенки бортика.</li> <li>2. Повторять всплытие и лежание на поверхности воды.</li> <li>3. Развивать у ребёнка зрительное восприятие устойчивости, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.</li> <li>2. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.</li> <li>3. Воспитывать уважительное отношение к окружающим, желание помочь им</li> </ol>

	<b>4 неделя</b> 1. Приучать скольжению по воде в сочетании с движением рук и ног. 2. Осваивать выдохи в воду. 3. Содействовать формированию представления о строении тела человека и функционировании основных органов и систем организма, обратив особое внимание на взаимосвязь физических и психических функций организма			
1 часть Вводная	Ходьба руки разведены в стороны. Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в приседе, руки в стороны. Боковой галоп. Быстрый бег (1-2 круга).			
ОРУ	С мячом	Аэробика	Без предметов.	Со средним мячом
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 часть Основные виды движений	1. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать. 2. То же выполнять с поворотом головы. 3. Лёжа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте, выполнять движение ног, как при плавании кролем.	1. Стоя у бортика бассейна одной ногой упор сзади, оттолкнуться этой ногой и проскользнуть вперед. 2. Оттолкнуться вперед как будто падаешь и прыгаешь вперед. 3. Лечь на поверхность воды. Так чтобы всплыли ноги и живот. Руки в стороны, вдоль туловища.	1. Стоя в воде по грудь, сделать 5-6 вдохов и выдохов в воду без перерывов. 2. Нырять и находить на дне водоема предметы, доставать их 4-5 раз. 3. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте, выполнять движение ног, как при плавании кролем. 4. Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия	1. Отталкиваться от пола вытягивая руки вперед, а ноги прямые вытягивать вперед. 2. Сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать. 3. Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия
Подвижная игра	«Мы веселые ребята»	Свободное купание.	«Караси и щука»	«За мячом.»
3 часть	«Переправа»	«Хоровод»	«Улитка»	«Улитка»

декабрь

<b>Образовательная деятельность по физической культуре на декабрь</b>	
Задачи	<b>1 неделя</b> 1. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде. 2. Упражнять в выдохе в воду.

	<p>3. Воспитывать желание заниматься физической культурой</p> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение скользить по поверхности воды с опорой.</li> <li>2. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки.</li> <li>3. Формировать образно-пространственное мышление.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде.</li> <li>2. Осваивать выдохи в воду сериями.</li> <li>3. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках.</li> <li>2. Создать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Лёгкий бег. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, руки вверх, руки в стороны. Бег с изменением темпа.			
ОРУ	1 неделя Без предметов	2 неделя С гимнастической палкой	3 неделя: Без предметов	4 неделя: С мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 часть: Основные виды движений	<p>1. Стать лицом к бортику, опереться руками о бортик, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, поднять к поверхности воды туловище и пятки. В этом положении, приподняв подбородок, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, встать.</p> <p>2. Стоя в воде, опереться руками о колени, вдох, погрузить лицо в воду.</p>	<p>1. Стоя по пояс в воде, поднять руки на доске вперед, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на воду. Расслабиться, (как «Медуза»)</p> <p>2. Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия.</p>	<p>1. Сделать упражнение «Поплавок»</p> <p>2. Стоя в воде, руки в стороны, ноги на ширине плеч, лечь на воду и всплыть, задержав дыхание.</p> <p>3. Стоя в воде по грудь, присесть и делать выдох в воду по 10-12 раз подряд, повторяя серии 3- 4 раза.</p>	<p>1. Стоять боком к бортику. Лечь на воду грудью, животом, вытянуть ноги назад и опереться о дно руками. Идти на руках по дну, проделывая движения ногами. Как при плавании кролем.</p> <p>2. Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия</p>
Подвижная игра	«Догони меня»	«Поезд в туннель»	«Коробочка»	«Мороз - красный нос»
3 часть	«Разверни круг»	«Разверни круг»	«Чье звено скорее»	«Снежный ком»

малоподвижная игра			соберется»	
--------------------	--	--	------------	--

январь

Образовательная деятельность по физической культуре на январь				
Задачи	<p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить всплыванию и лежанию на спине.</li> <li>2. Формировать навыки для скольжения по поверхности воды упражнение «Стрела».</li> <li>3. Продолжать воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам, организованность, настойчивость в достижении положительных результатов.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.</li> <li>2. Выполнять скольжения с движением рук при плавании кролем на груди.</li> <li>3. Воспитывать чувство ответственности за себя и других</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине.</li> <li>2. Уметь выполнять упражнения «Звездочка», «Поплавок», «Медуза» и др.</li> <li>3. Воспитывать самостоятельность и инициативу.</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба полуприсядя. Прыжки. Лёгкий бег. Ходьба. Ходьба спиной вперед. Боком на противоположную сторону.			
ОРУ	1 неделя -	2 неделя Со средним мячом	3 неделя Без предметов	4 неделя Со средним мячом
№ Занятия	-	3-4	5-6	8-9
2 часть Основные виды движений	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Двигаясь вдоль бортика, выполнять движения ногами, как при плавании кролем, с поддержкой товарища.</li> <li>2. Повторить выдохи в воду.</li> <li>3. Стоя в воде, сделать вдох присесть, завалиться осторожно назад, лечь на воду спиной.</li> <li>4. Упражнения для</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Делать упражнения с поворотом головы в стороны, при этом делать выдох в воду, вдох при повороте головы в сторону.</li> <li>2. Стоя в воде, оттолкнуться от дна бассейна, скользить по воде и выполнять движения руками как при плавании кролем на груди.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принять несколько раз положение «Поплавка». Затем из этого положения медленно выпрямиться и принять положение «Стрелы», оттолкнуться от дна бассейна.</li> <li>2. Скользить по поверхности воды на груди и на спине. Упражнения для профилактики осанки.</li> </ol>

		профилактики осанки.		
Подвижная игра		«Невод»	«Охотники и утки»	«Мяч соседу!»
3 часть		«Кто как плавает»	«Тихо – громко»	«Добрые слова»

февраль

Образовательная деятельность по физической культуре на февраль				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках.</li> <li>2. Формировать навык выдоха в воду при скольжении.</li> <li>3. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках.</li> <li>2. Совершенствовать всплыванию на груди и спине.</li> <li>3. Воспитывать желание заниматься физической культурой.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем.</li> <li>2. Формировать навык плавания кролем на груди при помощи ног, с доской в руках.</li> <li>3. Воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках.</li> <li>2. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.</li> <li>3. Воспитывать любовь, уважительное отношение к близким и окружающим людям</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба руки разведены в стороны. Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ходьба «Крокодилы». Быстрый бег (2-3 круга).			
ОРУ	1 неделя Без предметов	2 неделя С мячом	3 неделя Без предметов	4 неделя Со средним мячом
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2 часть Основные виды движений	1. Скольжение на груди, выдох в воду. 2. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках. 3. Движения ног, как при кроле на груди, с опорой на месте.	1. Сочетать движения ног с вдохом и выдохом в воду. 2. Движения ног, как при плавании кролем на груди с помощью доски пенопластовой. 3. Всплывание на груди и спине.	1. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди. 2. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках.	1. Скольжение на спине, вдох - выдох. 2. Плавание кролем на спине при помощи ног, с доской в руках. 3. Движения ног, как при кроле на спине, с опорой на месте. 4. Открывание глаз в воде.
Подвижная игра	«Караси и карпы»	«Торпеда»	«Караси и карпы»	«Катание на кругах»
3 я часть	«Плавает – не плавает»	«Живое – не живое»	«Пузырь»	«Качели»

март

<b>Образовательная деятельность по физической культуре на март</b>	
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем на груди.</li> <li>2. Побуждать плавать на груди.</li> <li>3. Воспитывать взаимопонимание.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать умения детей в движениях рук, как при плавании кролем на груди.</li> <li>2. Ориентироваться под водой.</li> <li>3. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем на спине.</li> <li>2. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.</li> <li>3. Воспитывать любовь, уважительное отношение к близким.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать умения детей в движениях рук, как при плавании кролем на спине.</li> <li>2. Побуждать плавать на спине.</li> </ol>

	3. Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями			
1 часть Вводная	Ходьба руки разведены в стороны. Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе; делать гребковые движения. Прыжки. Ходьба «Раки». Бег. Ходьба.			
ОРУ	1 неделя С обручем	2 неделя Без предметов	3 неделя Со средним мячом	4 неделя Без предметов
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 часть Основные виды движений	1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить на доску, то же проделать другой рукой.	1. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить на доску, то же проделать другой рукой. 2. Неоднократное погружение под воду.	1. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем на спине, сделать гребок одной рукой и снова положить на доску, то же проделать другой рукой. 2. Открывание глаз в воде стоя; при скольжении.	1. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем на спине, сделать гребок одной рукой и снова положить на доску, то же проделать другой рукой. 2. Плавать на спине с доской; без неё.
Подвижная игра	«Щука»	«Два рыбака»	«Охотники и утки»	«Ловишки»
3 часть	«Хоровод»	«Морской бой»	«Море волнуется»	«Пузырь»

апрель

Образовательная деятельность по физической культуре на апрель	
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать выдох в воду с поворотом головы на вдох, при плавании кролем на груди.</li> <li>2. Повторять скольжение на груди.</li> <li>3. Воспитывать ответственное отношение к правилам поведения в бассейне.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в воду стоя на бортике.</li> <li>2. Повторять скольжение на спине.</li> <li>3. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавать с задержкой дыхания.</li> <li>2. Выполнить старт на спине.</li> <li>3. Воспитывать желание заниматься физической культурой.</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приступать к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование</li> </ol>

	<p>движений рук с дыханием. 2. Развивать умение договариваться друг с другом.</p>			
1 часть Вводная	Ходьба руки на поясе. Прыжки продвигаясь вперед. Ходьба, руки согнуты в локтях. Лёгкий бег. Ходьба. Боковая ходьба правым и левым боком. Быстрый бег. Заключительная ходьба.			
ОРУ	1 неделя Без предметов	2 неделя С гимнастической палкой	3 неделя С средним мячом	4 неделя С мячом
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	8-9
2 часть Основные виды движений	1. Делать выдох в воду при скольжении, с доской в руках. 2. При плавании на груди, с движениями ног, делать выдох в воду.	1. Встать на бортик и спрыгнуть с него в воду. 2. Сделать старт на спине, отталкиваясь от бортика ногами. 3. Проскользить на спине. Упражнения для профилактики осанки.	1. Плавать с задержкой дыхания на груди и спине. 2. Сделать старт на спине, отталкиваясь от бортика ногами. 3. Свободное плавание.	1. Стать наклонившись вперед, левая (правая) щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движение рук, приступить к выдоху в воду. 2. Плавать с задержкой дыхания.
Подвижная игра	«Морской бой»	«Сделай фигуру»	«Игры с мячом»	«Вышибалы»
3 часть	«Маленькие ножки, большие ножки»	«Море волнуется»	Ходьба	«Крокодилы»

май

<b>Образовательная деятельность по физической культуре на май</b>	
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди и спине.</li> <li>2. Воспитывать взаимопомощь.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.</li> <li>2. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.</li> <li>3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине.</li> <li>2. Воспитывать интерес на занятии.</li> </ol>

	<b>4 неделя - диагностическое обследование детей</b>			
1 часть Вводная	Ходьба руки в стороны; руки вперед; вверх. Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковая ходьба правым и левым боком. Бег. Прыжки в высоту (выпрыгивать из воды).			
ОРУ	1 неделя Без предметов.	2 неделя С мячом.	3 неделя Без предметов.	4неделя
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 часть Основные виды движений	1. Скользить на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем. 2. Плавание на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках	1. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра, делая гребок, поменять положение рук. 2. Плавать на груди, на спине с движениями ног и рук, как при кроле.	1. Скользить на спине с работой ног, сделать гребок одной рукой, положить её на воду за головой, то же сделать другой рукой. 2. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания.	Обследование уровня развития плавательных навыков.
Подвижная игра	«Невод»	«Водяной»	«Охотники и зайцы»	
3 часть	«Винт»	«Чьё звено соберется быстрее»	«Винт»	

### ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ 7-ГО ГОДА ЖИЗНИ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

сентябрь

<b>Образовательная деятельность</b>	
Задачи	<p><b>1 неделя: диагностическое обследование</b></p> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать вход в воду, плескаться в ней, погружать лицо в воду всплывать на поверхность воды.</li> <li>2. Соблюдение техники безопасности на занятиях, правила поведения, навыки личной гигиены.</li> <li>3. Развивать ловкость, глазомер.</li> <li>4. Воспитывать любовь, уважительное отношение к близким и окружающему миру.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ориентироваться и передвигаться под водой.</li> <li>2. Совершенствовать передвижение по дну бассейна на руках.</li> <li>3. Развивать ловкость, глазомер.</li> </ol>

	4. Воспитывать уважительное отношение к окружающим людям <b>4 неделя:</b> 1. Совершенствовать скольжение на груди, открывание глаз под водой. 2. Воспитывать ценности здорового образа жизни. 3. Развивать ловкость, глазомер.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть		Ходьба с высоким подниманием ног, руки разведены в стороны. Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба «Карлики», руки вперёд. Ходьба «Пауки». Бег (2 круга). Ходьба «Слоники». Бег спиной вперёд. Бег с заданием. Заключительная ходьба.	Ходьба руки в стороны, ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Легкий бег. Ходьба в полуприседе «Карлики», руки на поясе. Боковой шаг вправо, влево. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (1 круг). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.	
ОРУ	Со средним мячом		Без предметов	
2-я часть Основные виды движений	Тестовые задания.	1. Вход в воду с разбега, стоя падая в воду. 2. Брызгать воду в лицо, в лицо друг друга. 3. Упражнение «Звездочка», «Поплавок», «Крокдил»	1. Стоя в воде, опустить голову под воду и с открытыми глазами найти предметы на дне бассейна. 2. Упражнение «Крокодил», «Раки», «Медуза»	1. Стоя в воде по грудь опускать голову под воду, открыть глаза. 2. Скольжение на груди «Лодочки».
Подвижная игра		Игра «Водяной».	«Свободное плавание»	
3-я часть Малоподвижная игра.		«Нос, пол, потолок».	«Море волнуется»	

октябрь

Образовательная деятельность

Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать скольжение на спине.</li> <li>2. Закрепить работу ног при плавании кролем, и работу рук.</li> <li>3. Развивать координацию движений.</li> <li>4. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать скольжение на груди и спине, отталкиваясь от дна бассейна и стенки бортика.</li> <li>2. Развивать координацию движений, мелкие мышцы рук, формировать образно – пространственное мышление.</li> <li>3. Воспитывать дружеские отношения друг к другу.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.</li> <li>2. Упражнять в движениях ног, как при плавании кролем.</li> <li>3. Продолжать формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить ныряние под воду.</li> <li>2. Осваивать старт на спине.</li> <li>3. Воспитывать чувство патриотизма, основанного на русских традициях.</li> </ol>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	<p>Ходьба руки вверх. Ходьба спиной вперёд. Ходьба. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Боковой галоп вправо и влево. Ходьба с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, носки врозь (косолапость). Спортивная ходьба, по сигналу прыжком повернуться в другую сторону, менять направление 3 раза. Ходьба вынося ноги вперёд «Буратино», руки прямые. Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег. Заключительная ходьба.</p>		<p>Ходьба руки на поясе. Ходьба боком, руки согнуты в локтях. Ходьба. Лёгкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба «Пауки» ногами вперёд. Быстрый бег (2 круга). Ходьба «Обезьянки» - руки и ноги согнуты, передвигаться быстро. Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Бег, высоко поднимая колени «Лошадки».</p> <p>Ходьба с упражнениями для рук: вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег. Заключительная ходьба.</p>	
ОРУ	с гимнастическими палками		Без предметов	
2-я часть Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Движения под музыку «Аквааэробика»</li> <li>2. Стоя у бортика, ноги на</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя в воде, отталкиваясь о дно бассейна и скользить</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение в парах «насос».</li> </ol>

	<p>нем руками держаться за поручень, отталкиваться ногами и выпрямлять тело как стрела, руки выносятся вверх – вперед.</p> <p>3. Плавание на груди отрабатывать согласованность рук и ног.</p>	<p>вперед на груди. На спине.</p> <p>2. Стоя у бортика, отталкиваться от него и скользить на спине, на груди.</p> <p>3. Делать упражнения в воде в парах.</p>	<p>полный выдох в воду, встать.</p> <p>2. То же с поворотом головы вправо, влево.</p> <p>3. Держась за бортик или за дно бассейна, отвести ноги назад, делать движения ног, как при кролем на груди.</p>	<p>2. Погружаться в воду с головой.</p> <p>3. Стоя в воде, взяться за поручень. Согнутыми ногами упираются в стенку бассейна, немного сгибают руки в локтях и подтягиваются.</p> <p>Отпускают руки, выполняют ими мах через стороны назад, прогибаются и отталкиваются, напрягают все тело, «стрела», прижимая подбородок к груди.</p>
Подвижные игры	«Кто выше?»		«Удочка»	
3-я часть Игра малой подвижности	«У кого больше пузырей?»		«Качели»	

ноябрь

Образовательная деятельность	
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить координационным возможностям в воде.</li> <li>2. Закреплять скольжение на спине.</li> <li>3. Учить упражнению «звездочка» с переворотом через бок на спину, обратно.</li> <li>4. Укрепление дружеских взаимоотношений детей в коллективе</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить старт на спине.</li> <li>2. Формировать умение выполнять основные виды движения в быстром темпе.</li> <li>3. Воспитывать уважительное отношение друг к другу.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрабатывать гребковые движения руками как при плавании кролем на груди и спине.</li> <li>2. Игра с использованием облегченных способов плавания</li> </ol>

	<p>3. Способствовать появлению положительных эмоций, учить наслаждаться движениями.</p> <p>4. Развивать глазомер.</p> <p><b>4 неделя:</b></p> <p>1. Закреплять плавательные навыки у детей</p> <p>2. Учить перевороты на 180 гр. С последующим скольжением «торпеда», «кроль».</p> <p>3. Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями</p>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 часть Вводная часть.	<p>Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны.</p> <p>Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в приседе «Карлики». Боковой галоп. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (1круг). Прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперёд. Ходьба «Слоники» ногами вперёд. Бег спиной вперёд. Бег с заданием (воспитатель поднимает мяч вверх и дети должны подпрыгнуть и достать рукой до мяча (2-3 раза). Ходьба в полном приседе «гуськом». Бег быстрый. Ходьба.</p>		<p>Ходьба на носочках «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках, руки сзади полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Боковой галоп. Ходьба «Слоники». Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Спортивная ходьба, бег быстрый, по сигналу упасть на пол, быстро встать и снова бег. Спокойная ходьба.</p>	
ОРУ	Аэробика		со средним мячом.	
2-я часть Основные виды движений	<p>1. Стоя на одной ноге сделать ласточку и удержаться, руки в стороны.</p> <p>2. Скользить на спине отталкиваясь от бортика ногами, держаться за бортик руками; отталкиваться о дно бассейна.</p> <p>3. Упр. «Звездочка», перевернуться через бок на спину, помогая ногами и руками правой или левой рукой и ногой.</p>	<p>1. Стоя у бортика бассейна, держаться за поручень, ноги согнуть в коленях и поставить их перед собой. Оттолкнуться от стенки руки отвести назад и прогнуться в спине, выпрямиться.</p> <p>2. Выполнять задания.</p> <p>3. Игра с мячом большого размера.</p>	<p>1. Стоя, наклониться вперед, работать руками как при кролем на груди.</p> <p>2. Лежа на спине (под спиной доска) отрабатывать руками гребковые движения как при кролем на спине.</p> <p>3. Свободное плавание.</p>	<p>1. Свободное плавание с предметами (мячи, гимнастические палки, круги разноцветные и т.д.)</p> <p>2. Стоя у бортика оттолкнуться ногами, стоя оттолкнуться о дно бассейна, проделать упр. «торпеда», «кроль»</p>
Подвижные игры	«Морской бой».		«Мы весёлые ребята»	
3-я часть Игра малой подвижности	«Насос»		«Байдарки»	

Образовательная деятельность				
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить вдох и выдох с поворотом головы, для вдоха.</li> <li>2. Скольжение на груди и спине с предметами в руках.</li> <li>3. Развивать ловкость.</li> <li>4. Воспитывать желание заниматься физической культурой</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.</li> <li>2. Формировать образно-пространственное мышление.</li> <li>3. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение на груди преодолевая препятствия.</li> <li>2. Совершенствовать вдох и выдох с поворотом головы, для вдоха.</li> <li>3. Развивать координацию движений.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить с поворотом при плавании на груди (касаясь стенки рукой).</li> <li>2. Закреплять «звездочку» с переворотом через бок на спину и обратно.</li> <li>3. Создать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение</li> </ol>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	Ходьба «Великаны», на пятках руки согнуты в локтях. Лёгкий бег. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Раки». Быстрый бег (2 круга). Ходьба «Обезьянки». Ходьба приставным шагом. Бег. Ходьба с упражнениями для рук. Заключительная ходьба.		Ходьба на носках «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках руки сзади «полочкой». Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Ходьба в приседе «Карлики». Бег с выносом прямых ног вперёд «Буратино». Ходьба спиной вперёд. Быстрый бег. Заключительная ходьба.	
ОРУ	с гимнастической палкой		Без предметов	

2-я часть Основные виды движений	1. Стоя в воде, повороты головы вправо, налево с выдохом в воду. Когда голова выходит из воды делается вдох, выдох в воду. 2. Скользить по воде с доской толкая её вперед, с мячом, с гимн. палкой. То же на спине.		
	1. Плавание способом как при «кролем на груди». 2. Повороты головы с выдохом в воду.	1. Скольжение на груди: - под гимнастические палки. - в обруч и из него. - в круг. 2. Стоя в воде, повороты головы вправо, налево с выдохом в воду. Когда голова выходит из воды делается вдох, выдох в воду.	1. Упр. «Звездочка», перевернуться через бок на спину, помогая ногами и руками правой или левой рукой и ногой. 2. Поворот при плавании на груди, доплыть до стенки бортика бассейна, коснуться его рукой, сгруппироваться (как при сидении), развернуться и оттолкнуться ногами от бортика.
Подвижные игры	«Футбол в кругу»		«Паровозик»
3-я часть Игра малой подвижности	«Разверни круг».		«Ловишки», «Два мороза»

январь

Образовательная деятельность	
Задачи	<p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать плавание на груди с выдохом в воду.</li> <li>2. Скольжение на груди и спине без работы ног, плавание за счет движений руками.</li> <li>3. Воспитывать чувство ответственности.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение на груди и спине без работы рук, плавание за счет движений ног.</li> <li>2. Продолжать воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам, организованность, настойчивость в достижении положительных результатов</li> </ol>

	3 неделя.	4 неделя.
1-я часть Вводная часть.	Ходьба «Великаны». Лёгкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, пятки врозь. Боковой шаг правым и левым боком. Ходьба «Крокодилы». Быстрый бег. Ходьба. Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Бег. Ходьба с упражнениями для рук. Бег. Заключительная ходьба.	
ОРУ	Без предметов	Со средним мячом
2-я часть Основные виды движения	1. Плавание на груди, оттолкнувшись о дно бассейна, о бортик бассейна с выдохом в воду. 2. Плавание на груди и на спине за счет движения рук.	1. Скольжение на груди и спине без помощи рук (прижаты к туловищу), работают только одни ноги. 2. Свободное плавание.
Подвижные игры	«Поезд в туннель», «Зеркальце».	
3-я часть Игра малой подвижности	«Водолазы», «Море волнуется»	

февраль

Образовательная деятельность	
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать скольжение на груди с выдохом в воду.</li> <li>2. Ознакомить плаванию способом «брасс».</li> <li>3. Рассказать и показать согласование движений рук и ног способом «брасс».</li> <li>4. Воспитывать у детей чувства сплочённости, доброжелательности друг к другу, сопереживания друг за друга</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить положение тела и движения ног при плавании способом «брасс».</li> <li>2. Научить движениям рук при плавании способом «брасс».</li> <li>3. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научить движениям ног при плавании способом «брасс».</li> <li>2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «брасс».</li> <li>3. Развивать ловкость.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить согласованию рук и ног при плавании способом «брасс».</li> <li>2. Развивать ловкость.</li> </ol>

	3. Вызвать эмоциональное положительное настроение.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть.	Ходьба руки вверх. Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Крокодил», «Раки». Бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, носки врозь (косопалить). Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег. Заключительная ходьба.		Ходьба на носках «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках руки сзади «полочкой». Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки. Боковой галоп. Ходьба «Крокодил». Бег с сильным сгибанием, ног назад. Ходьба в приседе «Карлики». Бег с выносом прямых ног вперёд «Буратино». Ходьба спиной вперёд. Быстрый бег. Заключительная ходьба.	
ОРУ	Аэробика		с мячом	С гимнастической палкой
2-я часть Основные виды движения	1. Скользить на воде делая выдох в воду. 2. Показать картинку и рассказать про способ плавания «басс». 3. Дать попробовать проплыть данным способом.	1. Показать положение тела при плавании способом «басс». 2. Стоя в воде, лечь на воду и работать руками под водой, Делая руки в стороны, согнуть в локте и развести руки в стороны.	1. Работать ногами, подтягивая и толчком выпрямлять. 2. Продолжать движения ногами.	1. Согласовывать руки и ноги при плавании способом «басс». 2. Свободное плавание.
Подвижные игры	«Щука и карпы»		«Ловишки с обручем».	
3-я часть Игра малой подвижности	«Оттолкни мяч»		«Не урони мяч»	

март

<b>Образовательная деятельность</b>	
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать в умении скользить по воде.</li> <li>2. Совершенствовать в умении действовать в воде, преодолевать сопротивление воды.</li> <li>3. Развивать командный дух в соревнованиях.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить согласованию рук и ног при плавании способом «басс».         </li> <li>2. Совершенствовать плавание кролем на груди и спине.         </li> <li>3. Создать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать выдох в воду, открывать глаза в воде и ориентироваться в воде.         </li> <li>2. Развивать ловкость.         </li> <li>3. Воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить согласованию рук и ног при плавании «басс» и с дыханием.         </li> <li>2. Создать на занятии положительный эмоциональный настрой</li> </ol>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	Ходьба руки вверх. Лёгкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе («Косолапить»). Ходьба «Раки», Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Прыжки в высоту. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперёд. Ходьба с упражнениями для рук. Бег. Заключительная ходьба.		Ходьба на носках «Великаны», руки вверх. Лёгкий бег. Ходьба «Карлики», руки на поясе. Ходьба «Крокодил». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Прыжки. Ходьба «Слоники». Ходьба спиной вперёд. Достать до бубна (2-3 раза). Бег «Буратино». Заключительная ходьба.	
ОРУ	с обручем	Аэробика	с большим мячом	Без предметов
2-я часть Основные виды движения	Соревнование «Полоса препятствий». 1. Пробежать до мяча и задеть рукой его. 2. Пронести воду в ведре, вылить его в обруч. 3. Проплыть в туннель. 4. Прокатить мяч, не задевая его руками. 5. Переправа.	1. Отрабатывать согласованность при плавании способом «басс». 2. Плавание способом кроль на груди и спине.	1. Открывание глаз под водой, сидя на дне бассейна. 2. Ходить по бассейну с опущенным лицом в воду, с открытыми глазами. 3. При скольжении делать выдох в воду «Стрела», «Винт».	1. Вдох выполняется в конце гребка руками, затем задержка дыхания во время отталкивания ногами и выведения рук вперед. Выдох совпадает со скольжением и началом гребка руками.
Подвижные игры	Свободное плавание.		«Мы веселые ребята»	
3-я часть Игра малой подвижности	«Пузырь».		Игры с мячом.	



	водой, вдох, опереться ступнями ног о стенку, вывести руки вперед, оттолкнуться от стенки. Выпрямить тело, происходит скольжение. 2. Плавание способом «басс».		желанию детей.	
Подвижные игры	«Свободное плавание», «Пловцы»		«Пятнашки с поплавком»	
3-я часть Игра малой подвижности	«Насос».		Ходьба.	

май

Образовательная деятельность				
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать плавание с полной координацией рук и ног кролем на груди.</li> <li>Развивать координацию движений.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать плавание с полной координацией рук и ног кролем на спине.</li> <li>Произвольное плавание</li> <li>Укрепление дружеских взаимоотношений детей в коллективе, любовь, уважительное отношение.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать умения в прыжке в воду с бортика, старт на спине.</li> <li>Развивать быстроту движений.</li> <li>Воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение соперничать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка).</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b> диагностическое обследование</p>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	Ходьба «Великаны» (на носках руки вверх). Ходьба на пятках спиной вперед. Лёгкий бег. Ходьба «Карлики» в полуприседе, спина прямая. Дыхательные упражнения. Бег спиной вперед. Бег с заданием: достать до бубна. Ходьба приставным		Ходьба «Великаны» (руки вверх). Ходьба спиной вперед. Лёгкий бег. Ходьба «Карлики» в полуприседе, спина прямая, руки на поясе. Ходьба	Контрольно-проверочные занятия

	шагом. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, в стороны, вверх, сжимая пальцы в кулаках. Бег. Заключительная ходьба.	«Крокодил». Быстрый бег (2 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба спиной вперёд. Бег с заданием: достать до бубна. Ходьба приставным шагом. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, в стороны, вверх, сжимая пальцы в кулаках. Заключительная ходьба.	
ОРУ	с большим мячом	Аэробика	
Основные виды движения	1. Плавание способом кроль на груди и спине с полной координацией рук и ног. 2. Произвольное плавание (брасс, стрела).	1. Стоя на бортике бассейна, сделать прыжок в воду, руки вперед. 2. Свободное плавание.	
Подвижные игры	Игры по желанию детей.		
Игра малой подвижности	«Поплавок»	«Медуза», «Винт».	