

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 45
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 29.08.2025 № 123-О

Заведующий



Е.В. Акулич

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для детей среднего, старшего, подготовительного возраста

Инструктор по физической культуре:

Максимова Н.Н.

первая квалификационная категория

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1. Целевой раздел образовательной части.	4
1.1. 1. Пояснительная записка.	4
1.1.1.1. Цели Программы.	5
1.1.1.2. Задачи Программы.	5
1.1.1.3. Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые при построении обязательной части Программы.	5
1.1.1.4. Планируемые результаты освоения/реализации Программы.	5
1.1.1.5. Описание подходов к педагогической диагностике достижений планируемых результатов.	11
1.1.1.5.1. Целеполагание, задачи, специфика и регламент педагогической диагностики.	11
1.1.1.5.2. Организационные подходы к педагогической диагностике.	11
1.2. Целевой раздел части, формируемой участниками образовательных отношений.	11
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	13
2.1. Содержательный раздел обязательной части.	13
2.1.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в пяти образовательных областях ФОП ДО и с учётом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания.	13
2.1.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	26
2.1.2.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	26
2.1.2.2. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся.	26
2.1.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей, предусмотренная Программой.	28
2.1.4. Рабочая программа воспитания.	28
2.1.4.1. Целевой раздел рабочей программы воспитания.	28
2.1.4.2. Содержательный раздел рабочей программы воспитания.	28
2.1.4.3. Организационный раздел рабочей программы воспитания.	28
2.2. Содержательный раздел части, формируемой участниками образовательных отношений.	28
2.2.1. Реализация парциальных программ. <u>Таблица возрастных групп.</u>	28
2.2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.	29

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ	32
3.1. Организационный раздел обязательной части Программы.	32
3.1.1. Психолого-педагогические условия.	32
3.1.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	32
3.1.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	36
3.1.4. Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, произведений для реализации Программы.	36
3.1.5. Кадровые условия реализации.	36
3.1.6. Режим и распорядок дня в дошкольных группах.	36
3.1.7. Календарный план воспитательной работы.	37
3.2. Организационный раздел части Программы, формируемой участниками образовательных отношений.	37
4. Календарное планирование.	37
4.1. Календарное планирование в средней группе.	39
4.2. Календарное планирование в старшей группе.	48
4.3. Календарное планирование подготовительной к школе группе.	57
5. Перечень литературных источников.	66

1. Целевой раздел

1.1. Целевой раздел обязательной части

1.1.1. Пояснительная записка

Рабочая Программа (далее – Программа) – это нормативно-управленческий документ, структурная и функциональная единица образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

Данная Программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования (далее ОП ДО).

Нормативно-правовое сопровождение регулируется ОП ДО.

Образование предполагает единый целенаправленный процесс воспитания и обучения. Воспитание осуществляется в соответствии с Рабочей программой воспитания и Календарным планом воспитательной работы (разработанной на основании Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся).

Воспитание предполагает деятельность, направленную на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации воспитанников на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у воспитанников чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Программа определяет целевые ориентиры, содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста, в соответствии с требованиями ФГОС ДО и направлена:

- на создание развивающей образовательной среды для детей дошкольного возраста, открывающей возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей, индивидуализации на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности в условиях совместного образования.

В Программе отражены содержание обучения и воспитания, особенности организации образовательной деятельности и образовательного процесса, учитывающие возраст детей и их образовательные маршруты, направленность групп, а также участие родителей (законных представителей) в реализации Программы.

Срок реализации Программы – сентябрь 2025- август 2026

1.1.1.1. Цели Программы

Цель Программы: 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.

1.1.1.2. Задачи Программы:

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

требованиями ФГОС ДО;

- вовлечение всех участников образовательного процесса целью оптимизации содержания образовательного процесса в рамках введения ФГОС ДО

1.1.1.2. **Принципы и подходы к формированию Программы**

Принципы и подходы к формированию Программы полностью соответствуют заявленным в ОП ДО

1.1.1.3. **Планируемые результаты освоения/реализации Программы**

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению дошкольного образования.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трёх лет) и дошкольный возраст (от трёх до семи лет).

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении Программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Планируемы результаты в дошкольном возрасте.

К пяти годам:

Средняя группа.

На пятом году жизни движение ребёнка становится более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное слуховое. Осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Это позволяет педагогу (инструктору) приступить к обучению техники выполнения основных движений и обработки их качества. На пятом году жизни ребёнок характеризуется дисбалансом и развитием дыхательного аппарата (включая под водой).

Интенсивно развивается кровеносная система, происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры. Возрастает сила и работоспособность, техничность мышц.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки у ребёнка вначале не прочны и легко разрушаются.

Для этого ставятся задачи:

- Познакомить с техникой безопасности и поведения на воде;
- Формировать правильную осанку;
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- Познакомить ребёнка с водой, её свойствами (он продолжается до того момента, как ребёнок освоится с водой);
- Учить, держаться на воде;
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения в воде;
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, внимание;
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- Развивать у детей во всех формах организации двигательной деятельности организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку в водной среде;
- Учить погружаться под воду с головой;
- Учить правильной технике движений ног;
- Учить правильной технике движений рук.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

Ребёнок познаёт правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.

К шести годам:

Старшая группа.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, что позволяет повысить требования к их качеству. Необходимо уделять внимание развитию физических волевых качеств (быстрота, ловкость, дисциплинированность, выносливость, настойчивость, организованность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь, сопереживать успехам и не удачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Сердечно – сосудистая система ещё не достигла полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт не равномерно.

Для этого ставятся задачи:

- Закрепить знание о технике безопасности поведения на воде;
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- Закреплять знание ребёнка о воде и её свойствах;
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам на воде;
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны;
- Учить детей чувствовать себя в воде достаточно надёжно (учатся держаться на поверхности воды – всплывать, лежать, скользить);
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах;
- Учить спортивным играм и упражнениям;
- Учить погружаться под воду с головой;
- Учить правильной технике движений ног;

- Учить правильной технике движений рук;
- Разучивание способа плавания в целом, т.е. отработка согласованных движений рук, ног и дыхания.
- Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме как форме активного отдыха;
- Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, а именно плаванием. Демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений на воде;
- Ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру на воде;
- Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение на воде и у воды и другие): мотивирован на укрепление и сбережение собственного здоровья и здоровья окружающих;
- Ребёнок принимает активное участие в праздничных программах на воде и их подготовке, взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

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

К семи годам:

Подготовительная группа.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. Дети должны уметь быстро становиться в колонны по одному, в шеренгу, в круг, перестраиваться в колонну по двое, по трое, четверо. Делать повороты налево, направо, кругом равняться, производить смыкание и размыкание производить расчёт на первое и второе. Нервная система дошкольного возраста отличается пластичностью. Дети в этом возрасте проявляют волевые усилия при выполнении задания. Для них важен результат.

Для этого ставятся задачи:

- Закрепить знание о технике безопасности поведения на воде;
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;

- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- Закреплять знание ребёнка о воде и её свойствах;
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения;
- Закреплять умение ориентироваться в водной среде и соблюдать заданный темп в ходьбе и беге в воде;
- Добиваться активного движения кисти руки при броске;
- Учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве в водной среде;
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений;
- Учить самостоятельно, следить за состоянием спортивной формы для плавания;
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, творчество, фантазию;

- Закреплять знание и умение чувствовать себя в воде достаточно надёжно (учатся держаться на поверхности воды – всплывать, лежать, скользить);

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры на воде, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;

- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость, внимательность, дисциплинированность) координации движений, умения ориентироваться в пространстве в водной среде, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками;

- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности;

- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям в воде;

- Закреплять знание погружение под воду с головой;

- Закрепление движений ног;

- Закрепление, разучивание движений рук;

- Разучивание способа плавания в целом, т.е. отработка согласованных движений рук, ног и дыхания.

- У ребёнка сформированы основные психо - физические и нравственно-волевые качества;

- Ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять им;

- Ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- Ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные), участвует в - туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- Ребёнок проявляет элементы творчества и двигательной деятельности на воде;
- Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроля и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности в воде;
- Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой, плаванием и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения на воде; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

1.1.1.5. Описание подходов к педагогической диагностике достижений планируемых результатов.

Описание подходов к педагогической диагностике достижений планируемых результатов полностью соответствуют заявленным в ОП ДО

1.1.1.5.1. Целеполагание, задачи, специфика и регламент педагогической диагностики.

Целеполагание, задачи, специфика и регламент педагогической диагностики полностью соответствуют заявленным в ОП ДО

1.1.1.5.2. Организационные подходы к педагогической диагностике.

Организационные подходы к педагогической диагностике полностью соответствуют заявленным в ОП ДО

1.2. Целевой раздел части, формируемой участниками образовательных отношений.

Реализация программы «Обучение плаванию в детском саду». Учебное пособие по технике плавания в ДОУ ФГОС (Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина Москва «Просвещение» 2022 год)

Цель: - Научить детей чувствовать себя в воде уверенно, свободно, без боязни,	Задачи: -Формировать знание о способах плавания. -Формировать двигательные умения и навыки. -Охрана и укрепление здоровья ребёнка.	Программа предполагает решение важнейшей социально-педагогической задачи – воспитать у ребёнка навыки адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях на воде. Содержание данной программы становится все более актуальным в наше сложное время. Программа разработана Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой, Т. Л. Богина на основе проекта государственных стандартов дошкольного образования. Авторы утверждают, что безопасный и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное
---	--	--

передвигаться в ней, держаться на поверхности.		поведение в различных, в том числе и неожиданных ситуациях на воде. Главной задачей программы является развитие у детей дошкольного возраста самостоятельности и ответственности за своё поведение. Программа рассчитана на детей от 4 до 7 лет.
--	--	---

Реализация основной программы в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования по образовательным областям «Физическое развитие». «Система обучения плаванию дошкольного возраста». Учебно - методическое пособие по плаванию в ДОУ ФГОС (А. А. Чеменова, Т. В. Столмакова Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2022 год)

Цель: - Создание благоприятных условий для оздоровления и обеспечения физического развития каждого ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.	Задачи: -Охрана и укрепление здоровья ребёнка. -Совершенствовать опорно-двигательный аппарат. -Формировать правильную осанку. -Повысить работоспособность организма. -Приобщить ребёнка к здоровому образу жизни. -Формировать двигательные умения и навыки. -Развить психофизические качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость). -Формировать знание о способах плавания. -Развить внимание, мышления, память.	Данная программа решает важнейшие задачи. Она призвана решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Одной из задач программы является развитие у детей дошкольного возраста самостоятельности и ответственности за своё поведение и здоровье. Программа рассчитана на детей от 4 до 7 лет.
--	--	---

2. Содержательный отдел

2.1. Содержательный раздел обязательной части

2.1.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в пяти образовательных областях ФОП ДО и с учётом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

Структура физкультурного занятия общепринятая и содержит три части:

- вводную (18 % общего времени занятия);
- основную (67 % общего времени занятия);
- заключительная (15 % общего времени занятия).

Такое распределение материала соответствует возможностям детей и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение занятия и с последующим снижением её к концу.

Цель первой части занятий - ввести организм в состояние подготовленности к основной части. В первой части занятия предлагаются упражнения на суше или в воде. Инструктору по физической культуре следует обращать особое внимание на чередование упражнений их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.).

Вторая часть (основная) занятия наиболее продолжительна и содержит упражнения и технику общеразвивающего характера, основные виды движений, в ней проводится подвижные игры. При этом развивающемуся организму ребёнка важно получать все виды упражнений. Это часть отличается наибольшей физической нагрузкой.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве в воде, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя в воде, сидя в воде, лёжа на спине и животе. Изменяя исходное положение, инструктор по физической культуре может усложнить или облегчить двигательную задачу.

Общеразвивающие упражнения на воде с предметами напоминают детям игры. Они с удовольствием играют с погремушкой, мячом, обручем, нудлсом. В упражнениях с предметами используются также имитационные упражнения («цапля», «лягушонок» и др.)

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии в бассейне, инструктор по физической культуре продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

Основной части занятия используются упражнениями и техникой плавания, а также игры на воде большой подвижности, включающие движения, которые по возможности выполняются всеми детьми одновременно. Например: «Море волнуется раз». «Лодочки плывут». «Попади в цель». «Фонтан» и др.,

Третья, заключительная часть занятия небольшая по объёму; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности. В ней используют упражнения в ходьбе в воде, несложные игровые задания. Она обеспечивает ребёнку постепенный переход от возбуждённого состояния к относительно спокойному, даёт возможность переключиться на другую деятельность.

Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создаётся игровая мотивация и ставится игровая задача. Но на некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основанная на игре, переносится и на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, напоминающее знакомые упражнения, и др.

В основной части занятия у детей формируют навыки выполнения движений, разучивают и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности в воде.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, воспитанники настраиваются на самостоятельную игру. Физкультурные занятия по плаванию для дошкольников проводят не менее 2 раз в месяц. Длительность занятия зависит от возраста детей и составляет:

- в средней группе — 20 мин,
- в старшей группе — 25 мин,
- в подготовительной к школе группе — 30 мин.

таблица возрастных групп.

Возрастные группы	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий в минутах
4-5 лет Средняя группа	2	10-12	20
5-6 лет Старшие группы	2	10-12	25
6-7 лет Подготовительные группы	2	10-12	30

I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития		
4-5	5-6	5-7
<u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>используя упражнения основной гимнастики</u> (перестроения, 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 на воде. <u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>способствуя техничному выполнению упражнений на воде основной гимнастики</u> (перестроения, строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр на воде.	<u>Обогащать</u> двигательный опыт, <u>создавать условия для оптимальной двигательной деятельности на воде, развивая умения осознанно</u>, технично, точно, активно выполнять упражнения, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр на воде, элементарные навыки, а воде.	<u>Обогащать</u> двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения на воде, освоение новых элементов спортивных игр в воде и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах.
<u>Развивать</u> психофизические качества, -ориентировку в пространстве в воде, -координацию, -равновесие, -способность быстро реагировать на сигнал. <u>Формировать</u> психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), -ориентировку в пространстве -развивать координацию, -меткость,	<u>Развивать</u> психофизические качества, -ориентировку в пространстве в воде, -равновесие, -координацию, -мелкую моторику, -точность и меткость.	<u>Развивать</u> психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика), -ориентировку в пространстве, -самоконтроль, -самостоятельность, -творчество.
<u>Воспитывать</u> -патриотические чувства, -нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх в воде,	<u>Воспитывать</u> -патриотические чувства, -нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх в воде,	<u>Воспитывать</u> -патриотизм, -нравственно-волевые качества и <u>-гражданскую идентичность в двигательной</u>

-формах активного отдыха.	-формах активного отдыха на воде.	деятельности и различных формах активного отдыха.
<u>Формировать</u> интерес и положительное отношение: -занятиям физической культурой, -занятиям физической культурой, плаванием, -активному отдыху, -воспитывать самостоятельность <u>Продолжать формировать</u> интерес и положительное отношение: -физической культуре и -активному отдыху, -формировать первичные представления об отдельных видах спорта.	<u>Продолжать развивать</u> интерес: -физической культуре, -физической культуре, плавание, -формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.	<u>Формировать осознанную потребность</u> в двигательной деятельности на воде, -поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, -расширять представления о разных видах спорта.
<u>Укреплять здоровье</u> детей средствами физического воспитания, -создавать условия для формирования правильной осанки, -способствовать усвоению правил безопасного поведения на воде в двигательной деятельности. <u>Укреплять здоровье</u> ребёнка, опорно-двигательный аппарат, -формировать правильную осанку, -повышать иммунитет средствами физического воспитания.	<u>Укреплять здоровье</u> ребёнка, опорно-двигательный аппарат, -формировать правильную осанку, -повышать иммунитет средствами физического воспитания.	<u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания.
<u>Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки</u> самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни <u>Формировать представления</u> о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения на воде в двигательной деятельности.	<u>Расширять представления</u> о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений в воде, туризме как форме активного отдыха.	<u>Расширять и уточнять представления</u> о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения на воде в двигательной деятельности.
	<u>Воспитывать бережное и заботливое</u> отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила	<u>Воспитывать бережное, заботливое</u> отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению

	здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности на воде.	своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.
--	--	---

II. Содержание образовательной деятельности.		
4-5	5-6	5-7
Педагог <u>формирует умение</u>: -организованно выполнять строевые упражнения на воде; -находить своё место при совместных построениях, передвижениях на воде; -технику безопасности на воде, правильную осанку; -развивает, совершенствует двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности на воде; -построения, соблюдения дистанции во время передвижения в воде; -развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, внимание; -уметь выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры на воде; -развивать у детей во всех формах организации двигательной деятельности организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; -учить правильной технике ног; -учить правильной технике рук; -приучать к выполнению действий по сигналу. Педагог <u>формирует и закрепляет</u>: -организованно выполнять строевые	Педагог <u>формирует умение</u>: - знание о технике безопасности поведения на воде; -продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; -совершенствовать двигательные умения и навыки детей; -закреплять знание ребёнка о воде и её свойствах; - быстроту, силу, выносливость, гибкость; -учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе; - учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам на воде; -поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны; -формировать у детей чувствовать себя в воде достаточно надёжно (учатся держаться на	Педагог <u>формирует умение</u>: -закрепить знание о технике безопасности поведения на воде; -формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; -воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; -закреплять знание ребёнка о воде и её свойствах; -совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения; -закреплять умение ориентироваться в водной среде и соблюдать заданный темп в ходьбе и беге в воде; -добиваться активного движения кисти руки при броске; -учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе; - развивать психофизические качества: силу,

упражнения на воде; -находить своё место при совместных построениях, передвижениях на воде; -технику безопасности на воде; -правильную осанку; -закрепить и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности на воде; -построения, соблюдения дистанции во время передвижения в воде; -закрепить психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, внимание; -закрепить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры на воде; -закрепить у детей во всех формах организации двигательной деятельности организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; -закрепить правильную технику ног; -закрепить правильную технику рук; -закрепить правильно выполнять действие по сигналу.	поверхности воды – всплывать, лежать, скользить); -продолжать формировать у детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество; -воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах; -учить спортивным играм и упражнениям; -учить погружаться под воду с головой; -учить правильной технике движений ног; -учить правильной технике движений рук; -разучивание способа плавания в целом, т.е. отработка согласованных движений рук, ног и дыхания. <u>Педагог формирует и закрепляет:</u> -закрепить знание о технике безопасности поведения на воде; -продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; -совершенствовать двигательные умения и навыки детей; -закреплять знание ребёнка о воде и её свойствах; -быстроту, силу, выносливость, гибкость; -закрепить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной	быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; -продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве в водной среде; -закреплять навыки выполнения спортивных упражнений; -учить самостоятельно, следить за состоянием спортивной формы для плавания; -обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, творчество, фантазию; -закреплять знание и умение чувствовать себя в воде достаточно надёжно (учатся держаться на поверхности воды – всплывать, лежать, скользить); -продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры на воде, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; -поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта; -учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость, внимательность,
---	---	--

	рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе; - закрепить элементы спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам на воде; -поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны; -закрепить у детей чувствовать себя в воде достаточно надёжно (учатся держаться на поверхности воды – всплывать, лежать, скользить); -продолжать формировать у детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество; -воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах; -закрепить у детей умение к спортивным играм и упражнениям; -закрепить погружаться под воду с головой; -закрепить умение правильной технике движений ног; -закрепить умение правильной технике движений рук; -разучивание способа плавания в целом, т.е. отработка согласованных движений рук, ног и дыхания.	дисциплинированность), координации движений, умения ориентироваться в пространстве в водной среде, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками; -учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; -развивать интерес к спортивным играм и упражнениям в воде; -закреплять знание погружение под воду с головой; -закрепление движений ног; -закрепление, разучивание движений рук; -разучивание способа плавания в целом, т.е. отработка согласованных движений рук, ног и дыхания. <u>Педагог формирует и закрепляет:</u> -закрепить знание о технике безопасности поведения на воде; -формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; -закрепить умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; -закреплять знание ребёнка о воде и её свойствах; -совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их
--	--	--

		выполнения; -закреплять умение ориентироваться в водной среде и соблюдать заданный темп в ходьбе и беге в воде; -добиваться активного движения кисти руки при броске; -закрепить знание перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе; - закрепить психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; -продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве в водной среде; -закреплять навыки выполнения спортивных упражнений; -закрепить знания, следить за состоянием спортивной формы для плавания; -обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, творчество, фантазию; -закреплять знание и умение чувствовать себя в воде достаточно надёжно (учатся держаться на поверхности воды – всплывать, лежать, скользить); -продолжать закреплять знание детей
--	--	---

		самостоятельно организовывать подвижные игры на воде, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; -поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта; -закрепить знание у детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость, внимательность, дисциплинированность), координации движений, умения ориентироваться в пространстве в водной среде, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками; -закрепить знания придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявля творческие способности; -развивать интерес к спортивным играм и упражнениям в воде; -закреплять знание погружение под воду с головой; -закрепление движений ног; -закрепление, разучивание движений рук; -закрепить способ плавания в целом, т.е. отработка согласованных движений рук, ног
--	--	---

		и дыхания.
Педагог <u>воспитывает/ формирует</u> -соблюдать дисциплину; -умение слушать и следить за показом, -умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе. Педагог <u>воспитывает/ формирует:</u> -умение слышать и выполнять указания, -умение ориентироваться на словесную инструкцию; Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений.	<u>Закрепляет умение осуществлять</u> -соблюдать дисциплину; -самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений; -самоконтроль; -оценку качества выполнения; -упражнений другими детьми.	В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы <u>педагог обучает детей</u> -соблюдать дисциплину; -следовать инструкции; -слышать и выполнять указания; -осуществлять самоконтроль; -давать оценку качества выполнения упражнений.
<u>Организует подвижные игры на воде,</u> помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. <u>Поддерживает стремление</u> соблюдать правила в подвижной игре; <u>Поощряет проявление</u> целеустремлённости и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.	<u>Создаёт условия для</u> -освоения элементов игр на воде, -использует игры-эстафеты; <u>Поощряет осознанное выполнение</u> упражнений и <u>соблюдение правил</u> в подвижных играх: -поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; -поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.	<u>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт</u> в -самостоятельной деятельности; -на занятиях гимнастикой; -самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры на воде; -общеразвивающие упражнения; -комбинировать элементы, импровизировать.
<u>Приобщает</u> детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности на воде. <u>Формирует представление</u> о правилах поведения в двигательной деятельности.	<u>Способствует формированию навыков</u> безопасного поведения в двигательной деятельности на воде.	
<u>Приобщает</u> детей к здоровому образу жизни. Педагог <u>способствует овладению</u> элементарными нормами и правилами	Педагог <u>уточняет, расширяет и закрепляет</u> представления о здоровье и здоровом образ жизни.	Педагог <u>продолжает приобщать</u> детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах,

здорового образа жизни.		влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях.
Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки. Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.		
III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).		
3.1. Основные виды движения.		
3.1.1. Учебно тематический план.		
4-5	5-6	5-7
-беседа о пользе плавания; -правила поведения в бассейне; -беседа о свойствах воды; -ходьба по бассейну самостоятельно; -погружение лица в воду; -переход от одного бортика к другому; -горизонтальное положение в воде, передвижение по дну бассейна; -обучение движения ногами, как при плавании кролем. -вдох и выдох в воду; -выполнение энергичных движений в воде; -погружение в воду с головой; -погружение в воду с головой с задержкой дыхания; -вращательные движения рук в воде; -движения в воде парами; -всплывание и лежание на воде -движения ногами, техника кроль.	-беседа о пользе плавания. -правила поведения в бассейне. -беседа о свойствах воды. -обучение способу плавания – кролю (на груди и на спине). -погружение в воду с головой. -передвижение парами, держась за руки. -обучение выдоху в воде. -обучение открывать глаза в воде. -скольжение на груди, разучивание движений ногами в воде. -обучение движения ног в скольжении. -лежание на поверхности воды. -движение в воде в разных направлениях. -всплывание и лежание на спине. -скольжение с доской или игрушкой. -передвижение по дну с выполнением гребков. -плавание на груди с гребковыми движениями рук.	-беседа о пользе плавания. -правила поведения в бассейне. -передвижение в воде самостоятельно. -обучение способу плавания – кролю (на груди и на спине). -погружение в воду с головой. -передвижение парами, держась за руки. -обучение выдоху в воде. -всплывание и лежание в воде. - лежание на спине, положение «стрела» для скольжения по поверхности воды. -обучение движения ног в скольжении с выдохом в воду. -побуждение плавать на груди и на спине. -овладение общей координацией плавательных движений - согласование движений рук с дыханием. -показ всех способов плавания. -движение рук и в скольжении всеми способами плавания.

	-кроль на груди с доской.	-скольжение на груди и спине с движениями рук всеми способами плавания. -плавание техника (кроль). -кроль на спине без выноса рук.
3.1.2 Спортивные игры на воде. 1. Игры.		
4-5	5-6	6-7
-«Море волнуется раз». -«Пятнашки». -«Игра с мячом». -Игры с нестандартным оборудованием «Лодочка». -Игры с нестандартным оборудованием «Весёлая медуза». -Игры с нестандартным оборудованием «Попади в цель». -Игры с нестандартным оборудованием «Кто быстрее соберёт игрушки». -Игра «Догони меня». -Игра «Рыбки». -Игра «Достань игрушку». -Игра «Бегом за мячом». -Игра «Кораблики». «Поймай лодку». -Игра «Перестрелка». -Игра «Водолазы». -Игра «Нырни». -Игра «Морские ежи». -Игра «Крабы». -Игра «Морская звезда». -Игра «Лодочки плывут». -Свободное плавание.	-«Море волнуется раз». -«Ныряние». -«Морской бой». -«Щука». -«Пятнашки». -«Игра с мячом». -«Море волнуется раз». -Игра на воде с мячом». -Игры с нестандартным оборудованием «Осминошки». -Игры с нестандартным оборудованием «Лодочка». -Игра «Фонтан». -Игры с нестандартным оборудованием «Попади в цель». -«Догони меня». -Игры с нестандартным оборудованием. -«Водолаз». -«Собери дельфина». -Игры с нестандартным оборудованием «Весёлая медуза».	-«Море волнуется раз». -«Пятнашки». -«Игра с мячом». -Игры с нестандартным оборудованием «Лодочка». -Игры с нестандартным оборудованием «Весёлая медуза». -Игры с нестандартным оборудованием «Попади в цель». -Игры с нестандартным оборудованием «Кто быстрее соберёт игрушки». -Игра «Догони меня». -Игра «Рыбки». -Игра «Достань игрушку». -Игра «Бегом за мячом». -Игра «Кораблики». «Поймай лодку». -Игра «Перестрелка». -Игра «Водолазы». -Игра «Нырни». -Игра «Морские ежи». -Игра «Крабы». -Игра «Морская звезда». -Игра «Лодочки плывут». -Свободное плавание.

	-«Поймай мяч». -«Тонущие мячики». -«Поймай рыбку». -«Какой рак подойдёт быстрее». -«Кто быстрее соберёт игрушки». -Эстафеты. -Свободное плавание.	
2. Формирование основ здорового образа жизни.		
4-5	5-6	6-7
Педагог <u>поддерживает</u> стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, обслуживать себя соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; <u>Способствует пониманию</u> детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья	<u>Продолжает</u> воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	<u>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления</u> о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
<u>Формирует</u> первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья <u>Уточняет представления</u> детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него.	<u>Педагог продолжает уточнять и расширять представления</u> детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, плаванием, прогулки на свежем воздухе).	<u>Приучает детей</u> следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать своё самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своём здоровье и самочувствии других людей.
<u>Напоминает</u> о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности, а также правила безопасности на воде (не нарушать правила).	<u>Уточняет и расширяет представления</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, а также правила поведения на воде (при нырянии под воду, а	<u>Дает доступные по возрасту представления</u> о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, правила поведения на воде

	также взаимодействию с партнёром, в играх и упражнениях с мячом, обручем и другими предметами, уметь пользоваться, спортивным инвентарём и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.	(при активном беге, играх-эстафетах, взаимодействии с партнёром, в играх и упражнениях с мячом, обручем и другими предметами, использовании спортивного инвентарём, оборудованием), во время туристских прогулок.
Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.	Формировать представления о разных видах спорта (плавание, синхронное плавание, хоккей, баскетбол, бадминтон, футбол, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.	Расширять представления о разных видах спорта (плавание, санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.
3. Активный отдых*.		
Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников.		
4-5	5-6	6-7
Досуг Досуги и праздники на воде.		
Досуги и праздники на воде 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.		
4. Физкультурные праздники.		
4-5	5-6	6-7
Праздники проходятся 2 раза в год. Продолжительностью 1 час.		
4-5	5-6	6-7
Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей и участников в мероприятии.	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения на воде, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры на воде.	Содержание праздников предусматривают спортивные упражнения на воде, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений на воде.

5. Дни здоровья.		
4-5	5-6	6-7
День здоровья проводится 1 (один) раз в год		
В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, игры на воде.	В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, игры на воде.	В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, игры на воде.

2.1.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов полностью соответствуют заявленным ОП ДО.

2.1.2.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик полностью соответствуют заявленным в ОП ДО.

2.1.2.2. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся.

Выступления на родительских собраниях. -Что необходимо в бассейн (одежда).	сентябрь
Консультация для родителей. - Санитарная норма воды, температура, режим. -Адаптация детей младшего дошкольного возраста к занятиям по плаванию. -Адаптация детей к занятиям в бассейне в ДОУ.	октябрь
Консультация для родителей. - Уход за ногтями и как правильно стричь ногти». - Как преодолеть водобоязнь у детей. *Развлечение « Аква-гимнастика». Средние группы, Старшие группы, Подготовительные группы.	ноябрь
Консультация для родителей. - Безопасное поведение на воде в осенний и зимний период. *Развлечение «Зимние забавы». Средние группы, Старшие группы, Подготовительные группы.	декабрь

Индивидуальные беседы – консультации по запросам родителей.	в течение года
Консультация для родителей. - Закаливание.	январь
Консультация для родителей. - Плоскостопие. - Занятие плаванием.	февраль
Консультация для родителей. - Санитарная норма температуры режима в бассейне. - Параметры набора воды в каждой возрастной группе. *Развлечение «День здоровья». Средние группы, Старшие группы, Подготовительные группы.	март
Консультация для родителей. - Энтеробиоз. - Основы методы закаливания детей дошкольного возраста: солнечные ванны.	апрель
Консультация для родителей. - Техника безопасности на воде в летний период. - Советы родителям дошкольников на летний период. *Развлечение «Водное поло». Подготовительные группы.	май

2.1.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей, предусмотренная Программой

Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей, предусмотренная Программой полностью соответствуют заявленным в ОП ДО.

2.1.4. Рабочая программа воспитания.

Рабочая программа воспитания полностью соответствует заявленным в ОП ДО.

2.1.4.1. Целевой раздел рабочей программы воспитания.

Целевой раздел рабочей программы воспитания полностью соответствует заявленным в ОП ДО.

2.1.4.2. Содержательный раздел рабочей программы воспитания.

Содержательный раздел рабочей программы воспитания полностью соответствует заявленным в ОП ДО

2.1.4.3. Организационный раздел рабочей программы воспитания.

Организационный раздел рабочей программы воспитания полностью соответствует заявленным в ОП ДО

2.2. Содержательный раздел части, формируемой участниками образовательных отношений.

Содержательный раздел части, формируемой участниками образовательных отношений полностью соответствует заявленным в ОП ДО

2.2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Формы работы по видам детской деятельности.			
Образовательная область.	Детская деятельность.	Формы реализации задач.	Форма организации.
Физическое развитие.	Двигательная.	Подвижные игры на воде. Подвижные игры с правилами. Игровые упражнения. Соревнования.	Групповая. Подгрупповая. Индивидуальная.

Методы образования дошкольников, применение их в образовательном процессе.

Название метода.		Определение метода.	Рекомендация по их применению.
<u>Методы по источнику знаний</u>			
Словесные.		Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа.	Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать информацию детям.
Наглядные.		Под наглядными методами образования понимаются такие методы, при которых ребёнок получает информацию, с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы образования условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций.	<i>Метод иллюстраций</i> предполагает показ детям иллюстративных пособий: плакатов, карточек зарисовок на доске и пр. Метод демонстраций связан с показом мультфильмов, диафильмов и др. Такое подразделение средств наглядности на иллюстративные и демонстрационные является условным. Оно не исключает возможности отнесения отдельных средств наглядности как к группе иллюстративных, так и демонстрационных. В современных условиях особое внимание уделяется применению такого средства наглядности, как компьютер индивидуального

		пользования. Компьютеры дают возможность инструктору моделировать определённые процессы и ситуации на воде, выбирать из ряда возможных решений оптимальные по определённым критериям, т.е. значительно расширяют возможности наглядных методов в образовательном процессе при реализации ПООП дошкольного образования.
Практические.	Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки.	Выполнение практических заданий проводится после знакомства детей с тем или иным содержанием и носят обобщающий характер. Упражнения могут проводиться не только в организованной образовательной деятельности, но и в самостоятельной деятельности.
<u>Методы по характеру образовательной деятельности детей.</u>		
Информационно-рецептивный.	Инструктор сообщает детям готовую информацию, а они её воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.	Один из наиболее экономных способов передачи информации. Однако при использовании этого метода обучения не формируются умения и навыки пользоваться полученными знаниями.
Репродуктивный.	Суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию инструктора.	Деятельность инструктора заключается в разработке и сообщении образца, а деятельность детей – в выполнении действий по образцу.
Проблемное изложение.	Инструктор ставит перед детьми проблему – сложный теоретический или практический вопрос, требующий исследования, разрешения, и сам показывает путь её решения, вскрывая возникающие противоречия. Назначение этого метода – показать образцы научного познания, научного решения проблем.	Дети следят за логикой решения проблемы, получая эталон научного мышления и познания, образец культуры развёртывания познавательных действий.
Частично-поисковый.	Суть его состоит в том, что инструктор расчленяет проблемную задачу на подпроблемы, а дети осуществляют	Каждый шаг предполагает творческую деятельность, но целостное решение проблемы пока отсутствует.

	отдельные шаги поиска её решения.	
Исследовательский.	Этот метод призван обеспечить творческое применение знаний.	В процессе образовательной деятельности дети овладевают методами познания, так формируется их опыт поисково - исследовательской деятельности.
Активные методы.	Активные методы предоставляют дошкольникам возможность обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт.	Активные методы обучения предполагают использование в образовательном процессе определённой последовательности выполнения заданий: начиная с анализа и оценки конкретных ситуаций, дидактическим играм. Активные методы должны применяться по мере их усложнения. В группу активных методов образования входят дидактические игры – специально разработанные игры, моделирующие реальность и приспособленные для целей обучения.

1

Соотношение видов детской деятельности и форм образовательной деятельности.

Двигательная деятельность.		
Формы образовательной деятельности.		
Непрерывная образовательная деятельность.	Деятельность в режимных моментах.	Самостоятельная деятельность детей.
• игровая беседа с элементами движений; • интегративная деятельность; • утренняя гимнастика; • совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; • игра; • контрольно-диагностическая деятельность; • экспериментирование; • физкультурное занятие в бассейне; • спортивные и физкультурные досуги;	• игровая беседа с элементами движений; • интегративная деятельность; • утренняя гимнастика; • совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; • игра; • контрольно-диагностическая деятельность; • физкультурное занятие в бассейне; • спортивные и физкультурные досуги; • спортивные состязания;	• двигательная активность в течение дня; • игра на воде; самостоятельные спортивные игры и упражнения и др.

• спортивные состязания, эстафеты; проектная деятельность.	проектная деятельность.	
--	-------------------------	--

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ.

3.1. Организационный раздел обязательной части Программы.

Организационный раздел обязательной части Программы полностью соответствует заявленным в ОП ДО.

3.1.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы.

Психолого-педагогические условия реализации Программы полностью соответствует заявленным в ОП ДО.

3.1.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС ГБДОУ выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС создаёт возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

РППС включает организованное пространство:

- территория ГБДОУ;
- бассейн;
- групповые комнаты;
- специализированные, технологические, административные и иные помещения.

Территория образовательного учреждения включает в себя: бассейн, групповые площадки, 2 спортивные площадки, игровую площадку для обеспечения профилактики детского дорожно-транспортного травматизма и безопасности дорожного движения, научно-экспериментальную метеоплощадку.

Бассейн:

- физкультурные занятия, индивидуальная работа по физическому воспитанию;
- развитие физических способностей детей, их эмоционально–волевой сферы;
- обучение детей дошкольного возраста работе на спортивном оборудовании;
- развитие основных движений в процессе групповой, подгрупповой и индивидуальной работы;
- консультационная работа по вопросам физического воспитания для родителей и педагогов;
- спортивные праздники;

- физкультурные досуги, развлечения.

Спортивный зал.

Задачи работы.	Вид помещений.	Оснащение.
Виды деятельности детей.		
<i>Двигательная деятельность.</i>		
- <i>развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);</i>	Бассейн, физкультурный зал, музыкальный зал, игровые помещения групп, участок учреждения.	-Музыкальный центр. -Нудлс. -Обручи. -Мячи большие, малые. -игра «Рыбак». -Атрибуты к играм драматизации -Кольцеброс. -Надувные круги. -Резиновые игрушки. -Дорожки здоровья. -Картотека дыхательная гимнастика. -Картотека пальчиковая гимнастика. -Картотека игр на воде. -Картотека гимнастика для глаз. -Картотека математический счёт. -Пособие по тематике: (космос, ПДД, математический счёт, здоровье сбережения, патриотическое воспитание, спорта, стихи и др.) -«Кувшинки». -«Кораблики». -Нестандартное оборудование и др., -Погремушки.
- <i>накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</i>		
- <i>формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;</i>		
- <i>сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</i>		
- <i>воспитание культурно-гигиенических навыков;</i>		
- <i>формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;</i>		
- <i>бассейн;</i>		

РППС создаётся как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС учитывается:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;

возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

С учётом возможности реализации Программы в различных организационных моделях и формах РППС соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ДОО;
- возрастным особенностям детей;
- воспитываемому характеру обучения детей в ДОО;

требованиям безопасности и надёжности.

РППС обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности:

- игровой;
- коммуникативной;
- познавательно-исследовательской;
- двигательной;
- продуктивной и прочее

в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО РППС в бассейне:

1) содержательно-насыщенная – включает средства обучения (в том числе технические и информационные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую деятельность на воде, познавательную, исследовательскую; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх на воде и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

2) трансформируемая - обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;

3) полифункциональная - обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС (нестандартного оборудования, спортивного инвентаря для плавания) в том числе в разных видах детской активности;

4) доступная - обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, оборудованию по плаванию обеспечивающим все основные виды детской активности;

5) безопасная - все элементы РППС соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

В бассейне обеспечена доступность предметно-пространственной среды для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.

РППС бассейна обеспечивает условия для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей.

Для этого в бассейне достаточно пространства для свободного передвижения детей в чаше.

В бассейне достаточно оборудования, инвентаря для развития крупной моторики и содействия двигательной активности на воде, пособия для развития мелкой моторики.

РППС в бассейне обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических сотрудников.

РППС обеспечивает условия для художественно - эстетического развития детей. Помещения бассейна оформляются для каждого мероприятия с художественным вкусом в соответствии с темой.

В бассейне созданы условия для информатизации образовательного процесса. Для этого в бассейне имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе (мобильные компьютеры, интерактивное оборудование, и т. п.). Обеспечено подключение мобильных компьютеров к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования Интернетом.

Компьютерно - техническое оснащение в бассейне используется для различных целей:

- для поиска в информационной среде материалов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы;
- для предоставления информации о Программе семье, всем заинтересованным лицам, вовлечённым в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Программы и т. п.

РППС обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

При проведении занятий осуществляется медико – педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребёнка с учётом его индивидуальных психофизических особенностей.

Санитарно - гигиенические условия проведения занятия по плаванию включает следующее:

- освещение и проветривание помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений;
- дезинфекция ванны (чаши) при каждом спуске воды;
- анализ качества воды;
- дезинфекция помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

—

таблица санитарная норма температуры режима в бассейне. Параметры набора воды в каждой возрастной группе.

Возрастная группа.	Температура воды	Температура воздуха	Глубина бассейна
Средняя группа.	+ 29... +30	+28... +31	0,7 – 0,8

Старшая группа.			
Подготовительная группа.			

В бассейне обеспечена доступность предметно-пространственной среды для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.

РППС бассейн обеспечивает условия для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей.

Для этого в бассейне достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также достаточно оборудования, инвентаря для развития крупной моторики и содействия двигательной и плавательной активности, пособия для развития мелкой моторики.

РППС в бассейне есть все условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы.

РППС обеспечивает условия для художественно - эстетического развития детей. Помещения бассейна оформляются для каждого мероприятия с художественным вкусом в соответствии с темой.

В бассейне созданы условия для информатизации образовательного процесса. Для этого имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе (мобильные компьютеры, интерактивное оборудование, принтеры и т. п.). Обеспечено подключение мобильных компьютеров к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования Интернетом.

- для поиска в информационной среде материалов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы;
- для предоставления информации о Программе семье, всем заинтересованным лицам, вовлечённым в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией РП.

3.1.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания полностью соответствует ОП ДО.

3.1.4. Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Программы.

Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Программы полностью соответствует ОП ДО.

3.1.5. Кадровые условия реализации.

Кадровые условия реализации полностью соответствуют ОП ДО.

3.1.6. Режим и распорядок дня в дошкольных группах.

Режим и распорядок дня в дошкольных группах полностью соответствует ОП ДО.

3.1.7 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы реализуется в соответствии ОП ДО.

3.2. Организационный раздел части Программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Организационный раздел части Программы, формируемой участниками образовательных отношений.

4. Календарное планирование.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений в средней группе (от 4 до 5 лет).

Первый год обучения.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов
1	Беседа о пользе плавания.	1
2	Правила поведения в бассейне.	1
3	Беседа о свойствах воды.	1
4	Ходьба по бассейну (самостоятельно).	1
5	Погружение лица в воду.	2
6	Переход от одного бортика к другому.	2
7	Горизонтальное положение в воде, передвижение по дну бассейна.	2
8	Обучение движения ногами, как при плавании кролем.	2
9	Вдох и выдох в воду.	2
10	Выполнение энергичных движений в воде.	1
11	Погружение в воду с головой.	2
12	Погружение в воду с головой с задержкой дыхания.	2

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений в старшей группе (от 5 до 6 лет).

Второй год обучения.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов
1	Беседа о пользе плавания.	1
2	Правила поведения в бассейне.	1
3	Беседа о свойствах воды.	1
4	Обучение способу плавания – кролю (на груди и на спине).	2
5	Погружение в воду с головой.	2
6	Скольжение на груди, разучивание движений ногами в воде.	2
7	Обучение движения ног в скольжении.	1
8	Скольжение с доской или игрушкой.	2

9	Обучение движения ног в скольжении.	1
10	Кроль на груди с доской.	2
11	Всплывание и лежание на спине.	3

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет).

Третий год обучения.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов
1	Беседа о пользе плавания.	1
2	Правила поведения в бассейне.	1
3	Передвижение в воде самостоятельно.	1
4	Обучение способу плавания – кролю (на груди и на спине).	2
5	Погружение в воду с головой.	2
6	Передвижение парами, держась за руки.	1
7	Обучение выдоху в воде.	2
8	Всплывание и лежание в воде.	2
9	Лежание на спине, положение «стрела» для скольжения по поверхности воды.	2
10	Обучение движения ног в скольжении с выдохом в воду.	2
11	Кроль на спине без выноса рук.	2

4.1. Календарное планирование образовательной деятельности ОО «Физическое развитие» в средней группе.

СЕНТЯБРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. *Дать знание инструктажа по технике	Карточка №1 Л. И. Пензулаева.	<u>Беседа о пользе плавания.</u> Дыхательная гимнастика (карточка 31) «В лесу».	Подвижная игра «Море волнуется раз».

безопасности в бассейне, раздевалке, душе. *Дать знание о пользе плавания. *Ознакомить детей с правилами бассейна. *Дать знание о свойствах воды.	Карточка №1 Л. И. Пензулаева.	<u>Правила поведения в бассейне.</u> Дыхательная гимнастика (карточка 10) «Ворона».	Подвижная игра «Пятнашки».
--	----------------------------------	---	-------------------------------

ОКТАБРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. *Дать знание инструктажа по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душе.	Карточка №2 Л. И. Пензулаева.	Мониторинг. 1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). Дыхательная гимнастика (карточка 7)	Подвижная игра «Море волнуется раз».

*Дать знание о свойствах воды. *Освоение водной среды. *Развить силу мышц ног. *Преодоление водобоязни. *Научить задерживать дыхание под водой. *Упражнение на восстановление дыхания.		«Листопад». 2. Игра «Фонтанчик» дыхательная гимнастика. 3. Погружение в воду. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 4. <u>Знакомство с водой и её свойствами.</u>	
	Карточка №2 Л. И. Пензулаева.	Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 2) «Дерево на ветру». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Дыхательная гимнастика «Фонтанчик». *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 3. <u>Ходьба по бассейну.</u>	Подвижная игра Игра с мячом.

НОЯБРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. *Соблюдать правила безопасности при проведении занятия в бассейне, раздевалке, душевой.	Карточка №3 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 34) «Нырни за жемчугом». *Основная карточка (пальчиковая	Подвижная игра Игра с мячом.

*Не боится заходить в чашу бассейна. *Умеет ходить в разном темпе. *Уметь задерживать дыхание под водой. *Не бояться воды. *Самостоятельно передвигаться от одного бортика бассейна к другому.		гимнастика). 2. Умывание лица водой. 3. Учиться задерживать дыхание под водой. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 4. <u>Учиться погружать лицо в воду.</u>	
	Карточка №3 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 33) «Лягушонок». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Умывание лица водой. 3. Учиться задерживать дыхание под водой. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 4. <u>Погружение лица в воду.</u>	Подвижная игра Игра «Поймай рыбку».

ДЕКАБРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. *Знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятия в бассейне, раздевалке, душевой.	Карточка №4 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе:- «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 29) «Аист». *Основная карточка (пальчиковая	Подвижная игра «Догони меня».

*Не боится заходить в чашу бассейна. *Умеет ходить в разном темпе. *Уметь задерживать дыхание под водой. *Не бояться воды. *Уметь самостоятельно передвигаться от одного бортика бассейна к другому.		гимнастика). 2. Игра «Буксир». Дыхательная гимнастика «Пузырьки». *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 3. <u>Горизонтальное положение в воде, передвижение по дну бассейна.</u>	
	Карточка №4 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе:- «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 32) «Хомячок». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Игра «Буксир». Дыхательная гимнастика «Пузырьки». *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 3. <u>Горизонтальное положение в воде, передвижение по дну бассейна.</u>	Подвижная игра Игра с нестандартным оборудованием «Лодочка».

ЯНВАРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. *Знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятия в бассейне, раздевалке, душевой.	Карточка №5 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 18) «Снегопад». *Основная карточка (пальчиковая	Подвижная игра «Достань игрушку».

*Научить сохранять дистанцию. *Освоение водной среды. *Наклоны вперёд. *Умеет ходить в разном темпе. *Работать прямыми ногами.		гимнастика). 2. Дыхательная гимнастика «Пузырьки». Упражнение: работа ног. 3. <u>Обучение движения ногами, как при плавании (кроль).</u>	
	Карточка №5 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 17) «Регулировщик». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Дыхательная гимнастика «Пузырьки». Упражнение: работа ног. 3. <u>Обучение движения ногами, как при плавании (кроль).</u>	Подвижная игра «Поймай лодку».

ФЕВРАЛЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. *Знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятия	Карточка №6 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». *Основная карточка (пальчиковая	Подвижная игра Игра с мячом.

в бассейне, раздевалке, душевой. *Научить сохранять дистанцию. *Освоение водной среды. *Преодоление водобоязни. *Закрепить полученные знания на предыдущем занятии. *Вдох и выдох в воду. *Закрепит погружаться в воду с головой.		гимнастика). Дыхательная гимнастика (карточка 25) «Ветряная мельница». 2. Брызганье водой. 3. Дыхательная гимнастика «Пузырьки» (инвентарь – трубочки). 4. <u>Вдох и выдох в воду.</u>	
	Карточка №6 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 20) «Трубач». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Брызганье водой. 3. Дыхательная гимнастика «Пузырьки» (инвентарь – трубочки). 4. <u>Вдох и выдох в воду.</u>	Подвижная игра «Попади в цель».

МАРТ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. *Знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятия	Карточка №7 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 16) «Насос».	Подвижная игра «Перестрелка».

в бассейне, раздевалке, душевой. *Обучить движениями работы ног, техника кроль. *Научить вдыхать и выдыхать в воду. *Не бояться воды. *Самостоятельно передвигаться по бассейну. *Уметь сохранять дистанцию. *Освоить водную среду. *Воды не бояться.		*Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Дыхательная гимнастика «Пузырьки». 3. Упражнение: работа ног. 4. <u>Выполнение энергичных движений в воде.</u>	
	Карточка №7 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 15) «Часики». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи в воду. Имитация работы рук при плавании кролем на груди стоя на месте. 3. Упражнение при ходьбе на задержку дыхания, голова опущена в воду. 4. <u>Погружение в воду с головой.</u>	Подвижная игра Игра с мячом.

АПРЕЛЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. *Знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятия	Карточка №8 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 8) «Пушок».	Подвижная игра «Попади в цель».

в бассейне, раздевалке, душевой. *Уметь погружаться в воду с головой и задержкой дыхания. *Уметь выполнять вращательные упражнения рук в воде. *Уметь, выполнять энергичные движения в воде. *Уметь погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. *Не бояться воды. *Не бояться нового оборудования.		*Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи воду. Имитация работы рук при плавании кролем на груди стоя на месте. 3. Упражнение при ходьбе на задержку дыхания, голова опущена в воду. 4. <u>Погружение в воду с головой.</u>	
	Карточка №8 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 3) «Качели». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. игра «Фонтанчик». 3. Дыхательная гимнастика «Волшебный шарик». 4. <u>Погружение в воду с головой с задержкой дыхания.</u>	Подвижная игра Свободное плавание.

МАЙ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. *Знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятия	Карточка №9 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 4) «Сердитый ёжик».	Подвижная игра «Водолазы».

в бассейне, раздевалке, душевой. *Научить сохранять дистанцию. *Освоение водной среды. *Преодоление водобоязни. *Закрепить полученные знания на предыдущем занятии. *Вдох и выдох в воду. *Закрепит погружаться в воду с головой.		*Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. игра «Фонтанчик». 3. Дыхательная гимнастика «Волшебный шарик». 4. Движение в воде парами. 5. <u>Погружение в воду с головой с задержкой дыхания.</u>	
	Карточка №9 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 5) «Надуй шарик». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. игра «Фонтанчик». 3. Дыхательная гимнастика «Волшебный шарик». 4. Движение в воде парами. 5. <u>Погружение в воду с головой с задержкой дыхания.</u>	Подвижная игра «Нырни».

4.2. Календарное планирование образовательной деятельности ОО «Физическое развитие» в старшей группе.

СЕНТЯБРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Дать знание инструктажа по технике безопасности в бассейне, раздевалке,	Карточка №1 Л. И. Пензулаева.	<u>Беседа о пользе плавания.</u> Дыхательная гимнастика (карточка 31)	Подвижная игра «Море волнуется раз».

душе. *Упражнение на восстановление дыхания, подымаемся на носки повороты вправо, повороты влево, наклоны вперёд, прыжки на двух ногах. *Дать знание о пользе плавания. *Ознакомить детей с правилами бассейна. *Дать знание о свойствах воды.		«В лесу».	
	Карточка №1 Л. И. Пензулаева.	<u>Правила поведения в бассейне.</u> Дыхательная гимнастика (карточка 10) «Ворона».	Подвижная игра «Пятнашки».

ОКТАБРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке,	Карточка №2 Л. И. Пензулаева.	Мониторинг. 1. Виды ходьбы в разном темпе: -	Подвижная игра Игра на воде с мячом».

душевой. *Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. *Воспитывать смелость, решительность, чувства взаимопомощи. *Упражнение на восстановление дыхания.		«Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь». Дыхательная гимнастика (карточка 7) «Листопад». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Игра «Фонтанчик» дыхательная гимнастика. 3. Погружение в воду. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 4. <u>Беседа о свойствах воды.</u>	
	Карточка №2 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь». Дыхательная гимнастика (карточка 2) «Дерево на ветру». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Передвижение парами, держась за руки. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 3. <u>Погружение в воду.</u>	Подвижная игра Игра «Салют», «Фонтан».

НОЯБРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой.	Карточка №3 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины».	Подвижная игра Игра с нестандартным оборудованием «Попади

*Закрепить знание у детей не бояться передвигаться парами, держась за руки. *Воспитывать смелость, решительность, чувства взаимопомощи. *Преодолеть водобоязнь. *Научиться выдоху в воду. *Освоение водной среды. *Учиться попадать в цель.		Дыхательная гимнастика (карточка 34) «Нырание за жемчугом». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Поливание из лейки. 3. Хожение змейкой. 4. Перестроение в шеренгу, по двое, по трое. 5. Многократные выдохи в воду. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 6. <u>Обучение выдоху в воду.</u>	в цель».
	Карточка №3 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 33) «Лягушонок». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Поливание из лейки. 3. Хожение змейкой. 4. Перестроение в шеренгу, по двое, по трое. 5. Многократные выдохи в воду. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 6. <u>Обучение выдоху в воду.</u>	Подвижная игра «Догоните меня».

ДЕКАБРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой.	Карточка №4 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины».	Подвижная игра «Море волнуется раз».

*Закрепить выдох в воду. *Освоение водной среды. *Научить детей открывать глаза в воде. *Формировать умение плавать под водой с открытыми глазами. *Научить детей скользить на груди. *Научить расслаблять мышцы, укреплять осанку.		Дыхательная гимнастика (карточка 29) «Аист». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Упражнение: работа ног. 3. Обучение открывать глаза в воде. 4. Игровое упражнение «Тюлень» 5. Обучение открывать глаза в воде. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 6. <u>Погружение с головой и открывание глаз в воде.</u>	
	Карточка №4 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 32) «Хомячок». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Упражнение: работа ног. 3. Обучение открывать глаза в воде. 4. Игровое упражнение «Тюлень» 5. Обучение открывать глаза в воде. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 6. <u>Погружение с головой и открывание глаз в воде.</u>	Подвижная игра Свободное плавание с нестандартным оборудованием.

ЯНВАРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке,	Карточка №5 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе:- «Цапля», «Гигантские шаги»,	Подвижная игра «Водолаз».

душевой. *Закрепить выдох в воду. *Освоение водной среды. *Научить детей открывать глаза в воде. *Формировать умение плавать под водой с открытыми глазами. *Научить детей скользить на груди. *Научить расслаблять мышцы, укреплять осанку.		«Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 18) «Снегопад». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи в воду с погружением головы. 3. Упражнение «Стрела». «Медуза». 4. <u>Скольжение на груди, разучивание движений ногами в воде.</u>	
	Карточка №5 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе:- «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 17) «Регулировщик». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи в воду с погружением головы. 3. Упражнение «Стрела». «Медуза». 4. <u>Скольжение на груди, разучивание движений ногами в воде.</u>	Подвижная игра «Поймай мяч».

ФЕВРАЛЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке,	Карточка №6 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь»,	Подвижная игра Игра с нестандартным

душевой. *Освоить водную среду. *Уметь погружаться в воду с головой. *Уметь всплывать и лежать на спине. Уметь скользить на воде разными способами (техника). *Уметь скользить с доской. *Уметь передвигаться по дну с выполнением гребков. *Уметь делать выдохи в воду. *Учиться уметь проплывать от бортика до бортика. *Учиться удерживаться на воде лежать «Морской звездой».		«Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 25) «Ветряная мельница». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Упражнение «Стрела». «Медуза» 3. Скольжение на груди, разучивание движений ногами в воде. 4. Работа ног. 5. <u>Обучение движению ног в скольжении.</u>	оборудованием «Попади в цель».
	Карточка №6 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 20) «Трубач». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Упражнение «Стрела». 3. Работа ног как при плавании кролем на груди у опоры. 4. Выдохи в воду. 5. Работа ног как при плавании кролем на груди у опоры. 6. Плавание облегчённым кролем на задержку дыхания. 7. Плавание кролем на спине при помощи работы ног с опорой. 8. Упражнение «Звезда». 9. <u>Скольжение с доской или игрушкой.</u>	Подвижная игра «Попади в цель».

МАРТ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке,	Карточка №7 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь»,	Подвижная игра «Тонущие мячики».

душевой. *Освоение водной среды. *Закрепить погружаться в воду с головой. *Закрепить всплытие и лежание на спине. *Закрепить скольжение на воде разными способами. *Научить скользить с доской. *Научить детей передвигаться по дну с выполнением гребков. *Закрепить выдохи в воду. *Учиться удерживаться на воде лежать «Морской звездой». *Учиться плавать на груди с доской.		«Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 16) «Насос». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Упражнение «Стрела». 3. Работа ног как при плавании кролем на груди у опоры. 4. Выдохи в воду. 5. Работа ног как при плавании кролем на груди у опоры. 6. Плавание облегчённым кролем на задержку дыхания. 7. Плавание кролем на спине при помощи работы ног с опорой. 8. Упражнение «Звезда». 9. <u>Скольжение с доской или игрушкой.</u>	
	Карточка №7 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 15) «Часики». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи в воду. 3. Упражнение «Полоскание белья». 4. Передвижение по дну с выполнением гребков. 5. Упражнение «Звезда». 6. <u>Кроль на груди с доской.</u>	Подвижная игра «Попади в цель».

АПРЕЛЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке,	Карточка №8 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь»,	Подвижная игра Свободное плавание.

душевой. *Освоить водную среду. *Уметь выдыхать в воду. *Уметь погружаться в воду с головой. *Закрепить технику кроль на груди с опорой (доска). *Закрепить у детей передвигаться по дну с выполнением гребков (упражнение). *Закрепить упражнение «Стрела». *Уметь скользить разными положениями рук.		«Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 8) «Пушок». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи в воду. 3. Упражнение «Полоскание». 4. Упражнение «Полоскание белья». 5. Передвижение по дну с выполнением гребков. 6. <u>Кроль на груди с доской.</u>	
	Карточка №8 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе:- «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 3) «Качели». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи с открыванием глаз под водой. 3. Горизонтальное лежание на груди. 4. Выполнять движения прямыми ногами вверх – вниз у опоры. 5. Упражнение «Стрела». 6. Скольжение с различным положением рук. 7. <u>Всплывание и лежание на спине.</u>	Подвижная игра «Кто быстрее соберёт игрушки».

МАЙ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке,	Карточка №9 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе:- «Цапля», «Гигантские шаги»,	Подвижная игра Свободное плавание.

душевой. *Освоение водной среды. *Закрепить всплытие и лежание на спине. *Уметь погружаться в воду с головой. *Закрепить скольжение на воде разными способами. *Уметь выдыхать в воду.		«Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 4) «Сердитый ёжик». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи с открыванием глаз под водой. 3. Горизонтальное лежание на груди. 4. Выполнять движения прямыми ногами вверх – вниз у опоры. 5. Упражнение «Стрела». 6. Скольжение с различным положением рук. 7. <u>Всплытие и лежание на спине.</u>	
	Карточка №9 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе:- «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 5) «Надуй шарик». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи с открыванием глаз под водой. 3. Горизонтальное лежание на груди. 4. Выполнять движения прямыми ногами вверх – вниз у опоры. 5. Упражнение «Стрела». 6. Скольжение с различным положением рук. 7. <u>Всплытие и лежание на спине.</u>	Подвижная игра Игра с мячом.

4.3. Календарное планирование образовательной деятельности ОО «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе.

СЕНТЯБРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
------------------------	---------------	----------------	----------------------

*Дать знание инструктажа по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душе. *Упражнение на восстановление дыхания, поднимаемся на носки повороты вправо, повороты влево, наклоны вперёд, прыжки на двух ногах. *Закрепить знание о пользе плавания. *Ознакомить детей с правилами бассейна. *Закрепить знание о свойствах воды.	Карточка №1 Л. И. Пензулаева.	<u>Беседа о пользе плавания.</u> Дыхательная гимнастика (карточка 31) «В лесу».	Подвижная игра «Море волнуется раз».
	Карточка №1 Л. И. Пензулаева.	<u>Правила поведения в бассейне.</u> Дыхательная гимнастика (карточка 10) «Ворона».	Подвижная игра «Пятнашки».

ОКТЯБРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке,	Карточка №2 Л. И. Пензулаева.	Мониторинг. 1. Виды ходьбы в разном темпе: -	Подвижная игра Игра с мячом.

душевой. *Уметь самостоятельно передвигаться в воде. *Упражнение на восстановление дыхания, поднимаемся на носки повороты вправо, повороты влево, наклоны вперёд, прыжки на двух ногах. *Закрепить знание о пользе плавания. *Закрепить знание правила поведения в бассейне. *Закрепить знание о свойствах воды. *Освоение водной среды. *Развить силу мышц ног. *Формировать правильную осанку. *Ознакомить со способом плавания кроль (на груди на спине).		«Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь». Дыхательная гимнастика (карточка 7) «Листопад». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи в воду. 3. Хожение змейкой. 4. Построение в шеренгу, по двое, по трое. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 5. <u>Передвижение в воде самостоятельно.</u>	
	Карточка №2 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе:- «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 2) «Дерево на ветру». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Упражнение «Фонтанчик». 3. Многократные выдохи. 4. Хожение змейкой. 5. Построение шеренгу, по двое, по трое. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 6. <u>Обучение способу плавания – кроль (на груди и на спине).</u>	Подвижная игра Игра с нестандартным оборудованием «Попади в цель».

НОЯБРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке,	Карточка №3 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь»,	Подвижная игра «Салют», «Фонтан».

душевой. *Упражнение на восстановление дыхания. *Развить силу мышц ног. *Формировать правильную осанку. *Закрепить способ плавания кролем (на груди на спине).		«Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 34) «Ныряние за жемчугом». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Упражнение «Фонтанчик». 3. Многократные выдохи. 4. Хожение змейкой. 5. Построение шеренгу, по двое, по трое. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 6. <u>Обучение способу плавания – кроль (на груди и на спине).</u>	
	Карточка №3 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь». Дыхательная гимнастика (карточка 33) «Лягушонок». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Дыхательная гимнастика 3. Многократные выдохи. 4. Хожение змейкой. 5. Построение шеренгу, по двое, по трое. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»). 6. <u>Погружение в воду с головой.</u>	Подвижная игра Игра с нестандартным оборудованием «Лодочка».

ДЕКАБРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке,	Карточка №4 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь».	Подвижная игра «Кто быстрее соберёт

душевой. *Упражнение на восстановление дыхания. *Не бояться воды. *Формировать правильную осанку. *Закрепить знание у детей не бояться передвигаться парами, держась за руки.		Дыхательная гимнастика (карточка 29) «Аист». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Дыхательная гимнастика 3. Многократные выдохи. 4. Хожение змейкой. 5. Построение шеренгу, по двое, по трое. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик») 6. <u>Погружение в воду с головой.</u>	игрушки».
	Карточка №4 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь». Дыхательная гимнастика (карточка 32) «Хомячок». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Хожение змейкой. 3. Построение шеренгу, по двое, по трое. *Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик») 4. <u>Передвижение парами, держась за руки.</u>	Подвижная игра «Тонущие мячики».

ЯНВАРЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике	Карточка №5	1. Виды ходьбы в разном темпе: -	Подвижная игра

безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. *Упражнение на восстановление дыхания. *Не бояться воды. *Формировать правильную осанку. *Воспитывать смелость, решительность, чувства товарищества, взаимопомощи. *Преодоление водобоязни. *Научить выдоху в воду.	Л. И. Пензулаева.	«Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 18) «Снегопад». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Упражнение «Фонтанчик». 3. Упражнение: работа ног. 4. Погружение с головой и открывание глаз в воде. 5. Многократные выдохи в воду. 6. <u>Обучение выдоху в воду.</u>	Свободное плавание.
	Карточка №5 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 17) «Регулировщик». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Упражнение «Фонтанчик». 3. Упражнение: работа ног. 4. Погружение с головой и открывание глаз в воде. 5. Многократные выдохи в воду. 6. <u>Обучение выдоху в воду.</u>	Подвижная игра «Море волнуется раз».

ФЕВРАЛЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
------------------------	---------------	----------------	----------------------

*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. Уметь выдыхать в воду. Освоить водную среду. Уметь плавать под водой с открытыми глазами. Уметь скользить на груди. Знать как расслаблять мышцы и укреплять осанку. Уметь лежать на спине в положение « звезда».	Карточка №6 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 25) «Ветряная мельница». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Хождение змейкой. 3. Построение в шеренгу, по двое, по трое. 4. Упражнение «Фонтанчик». 5. Упражнение: работа ног. 6. Погружение с головой и открывание глаз в воде. 7. Упражнение «Звезда». 8. Многократные выдохи в воду. 9. <u>Всплывание и лежание в воде.</u>	Подвижная игра Гонки на кругах.
	Карточка №6 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 20) «Трубач». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Хождение змейкой. 3. Построение в шеренгу, по двое, по трое. 4. Упражнение «Фонтанчик». 5. Упражнение: работа ног. 6. Погружение с головой и открывание глаз в воде. 7. Упражнение «Звезда». 8. Многократные выдохи в воду. 9. <u>Всплывание и лежание в воде.</u>	Подвижная игра «Попади в цель».

МАРТ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. *Закрепить выдох в воду. *Освоение водной среды. *Формировать умение плавать под водой с открытыми глазами. *Научить детей скользить на груди. *Научить расслаблять мышцы, укреплять осанку. *Научить всплывать и лежать на спине в воде. *Научить лежать на спине в положение « стрела» и скользить по поверхности воды.	Карточка №7 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: – «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 16) «Насос». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи в воду с погружением головы. 3. Упражнение «Стрела». «Медуза». 4. <u>Лежание на спине, положение «стрела» скольжение по поверхности воды.</u>	Подвижная игра Свободное плавание.
	Карточка № Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: – «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 15) «Часики». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи в воду с погружением головы. 3. Упражнение «Стрела». «Медуза». 4. <u>Лежание на спине, положение «стрела» скольжение по поверхности воды.</u>	Подвижная игра Эстафеты.

АПРЕЛЬ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
------------------------	---------------	----------------	----------------

			часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. *Освоить водную среду. *Уметь двигать ногами в скольжении с выдохом в воду. *Уметь делать многократные выдохи в воду с погружением головы. *Уметь плавать на груди и на спине.	Карточка №8 Л. И. Пензулаева.	.Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 8) «Пушок». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи в воду с погружением головы. 3. Упражнение «Стрела» 4. Горизонтальное лежание на груди. 5. Скольжение с различным положением рук. 6. Работа ног попеременно (техника кроль). 7. <u>Обучение движения ног в скольжении с выдохом в воду.</u>	Подвижная игра «Морской бой».
	Карточка №8 Л. И. Пензулаева.	.Виды ходьбы в разном темпе:- «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 3) «Качели». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи в воду с погружением головы. 3. Упражнение «Стрела» 4. Горизонтальное лежание на груди. 5. Скольжение с различным положением рук. 6. Работа ног попеременно (техника кроль) 7. <u>Обучение движения ног в скольжении с выдохом в воду.</u>	Подвижная игра Игра с мячом.

МАЙ

Программное содержание	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
------------------------	---------------	----------------	----------------

			часть
*Инструктаж по технике безопасности в бассейне, раздевалке, душевой. *Закрепить и осваивать водную среду. *Научить скользить на груди и спине с движениями рук всеми способами плавания. *Освоение водной среды. *Развивать координацию возможности. *Закрепить способ плавания (кроль) техника.	Карточка №9 Л. И. Пензулаева.	1 Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 4) «Сердитый ёжик». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи в воду. 3. Упражнение «Стрела». 4. Хожение змейкой. 5. Построение в шеренгу, по двое, по трое. 6. Упражнение «Фонтанчик». 7. Упражнение: работа ног. 8. Погружение с головой и открывание глаз в воде. 9. Скольжение на груди и спине с движениями рук всеми способами плавания. 10. <u>Кроль на спине без выноса рук.</u>	Подвижная игра «Кто быстрее соберёт игрушки».
	Карточка №9 Л. И. Пензулаева.	1. Виды ходьбы в разном темпе: - «Цапля», «Гигантские шаги», «Гусь», «Пингвины». Дыхательная гимнастика (карточка 5) «Надуй шарик». *Основная карточка (пальчиковая гимнастика). 2. Многократные выдохи в воду. 3. Упражнение «Стрела». 4. Хожение змейкой. 5. Построение в шеренгу, по двое, по трое. 6. Упражнение «Фонтанчик». 7. Упражнение: работа ног. 8. Погружение с головой и открывание глаз в воде.	Подвижная игра «Медуза».

		9. Скольжение на груди и спине с движениями рук всеми способами плавания. 10. <u>Кроль на спине без выноса рук.</u>	
--	--	--	--

5. Перечень литературных источников.

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования.
2. Образовательная программа дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 45 Пушкинского района. Санкт- Петербурга.
3. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в схемах и таблицах. Под общей редакцией: М. Е. Верховкиной, А. Н. Атаровой 2021 год.
4. Обучение плаванию в детском саду. Под редакцией: Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина.- М.: Просвещение.
5. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Разработано в соответствии с ФГОС. Под редакцией: А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова. Издательство «Детство-Пресс. 2-е издание, переработанное 2022 год.
6. Занятия в бассейне. Растим детей здоровыми. Под редакцией: Творческий Центр Сфера Москва М. В. Рыбак.
7. Оздоровительная гимнастика. От рождения до школы. Комплексы упражнений ФГОС (4-5 лет) средняя группа. Под редакцией: Л. И. Пензулаева Москва-Синтез. 2-е издание, исправленное и дополненное 2021 год.
8. Оздоровительная гимнастика. От рождения до школы. Комплексы упражнений ФГОС (5-6 лет) старшая группа. Под редакцией: Л. И. Пензулаева Москва-Синтез. 2-е издание, исправленное и дополненное 2021 год.
9. Оздоровительная гимнастика. От рождения до школы. Комплексы упражнений ФГОС (6-7 лет) подготовительная группа. Под редакцией: Л. И. Пензулаева Москва-Синтез. 2-е издание, исправленное и дополненное 2021 год.
10. Здоровьесберегающая система ДОО ФГОС. Модели программ. Рекомендации. Разработка занятий. Под редакцией: «Учитель». Авторы-составители М. А. Павлова, М. В. Лысогорская, кандидат психологических наук. Издание 2-е исправленное и дополненное.
11. Профилактика плоскостопия у дошкольников 4-7 лет. Библиотека воспитателя. Под редакцией: Т. В. Мустафина. Издательство «ТЦ Сфера». 2020 год.
12. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. ФГОС. Кабинет логопеда. Под редакцией: Санкт-Петербург Детство-Пресс Автор – составитель О. А. Зажигина. 2021 год.

13. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. ФГОС. Развитие Дошкольника. Под редакцией: Автор-составитель А. Ю. Патрикеев. 2020 год.
15. Безопасность: знакомим дошкольников с источниками опасности. Модули программы ДОУ. Под редакцией Авторы-составители: Г. Я. Павлова. Н. Н. Захарова. Н. В. Сергеева. Б. А. Старкова.
- Рецензенты: И. К. Сергеева. Т. П. Терентьева, Т. С. Филиппова. Творческий Центр Сфера 2012 год.
16. Беседы здоровье. Методическое пособие. Под редакцией: Т. А. Шорыгина. Творческий Центр Сфера 2004 год.
17. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей. ФГОС. Инструктору по физической культуре. Под редакцией: Авторы-составители О. М. Литвинова, С. В. Лесина. Волгоград 2012 год.
18. Профилактика плоскостопия у детей. Методические рекомендации. Комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. ФГОС. Под редакцией: Автор – составитель Н. Г. Коновалова. Волгоград 2012 год.
19. Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего дошкольного возраста. ФГОС. Методическое сопровождения. Комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. Под редакцией: Н. Г. Коновалова. Волгоград 2012 год.
20. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. ФГОС. Комплексы упражнений. Сюжетно-ролевое сопровождение. Под редакцией: Н. Г. Коновалова, Л. В. Корниенко. Волгоград 2020 год.
21. Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности. ФГОС. Под редакцией: Н. Г. Коновалова. Волгоград 2014 год.
22. Физическая культура в детском саду. Методические рекомендации. Конспекты занятий. От рождения до школы. ФГОС. Л. И. Пензулаева. (4-5 лет) средняя группа Под редакцией Москва-СИНТЕЗ «Мозаика» 2021 год.
23. Физическая культура в детском саду. Методические рекомендации. Конспекты занятий. От рождения до школы. ФГОС. Л. И. Пензулаева. (5-6 лет) старшая группа Под редакцией Москва-СИНТЕЗ «Мозаика» 2021 год.
24. Физическая культура в детском саду. Методические рекомендации. Конспекты занятий. От рождения до школы. ФГОС. Л. И. Пензулаева. (6-7 лет) подготовительная группа Под редакцией Москва-СИНТЕЗ «Мозаика» 2021 год.

