

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 33 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА:

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 4 от 31.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующим ГБДОУ детский сад № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга

Приказ № 109 от 31.08.2023 года

С.А. Соловьева

Ф.И.О.

подпись

# Рабочая программа

по освоению детьми 3-4 лет  
образовательной области  
«Физическое развитие»  
на 2023-2024 учебный год



**Составители:**

инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
**Граненкова Ирина Владимировна**

инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
**Опякина Ильвира Ильясовна**

Санкт-Петербург  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<b>Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
Пояснительная записка .....	3
Принципы и подходы к формированию программы .....	4
Цели и задачи деятельности по реализации Программы .....	4
Возрастные психофизические особенности развития детей 3-4 лет .....	5
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы .....	6
Педагогическая диагностика .....	7
Оценка индивидуального развития ребенка.....	7
Параметры определения уровня усвоения программы.....	8
<b>Содержательный раздел.....</b>	<b>9</b>
Образовательная деятельность .....	9
Основные цели и задачи .....	9
Содержание образовательной деятельности .....	11
Формы работы .....	13
Методы физического развития .....	14
Принципы физического развития .....	14
Поддержка детской инициативы .....	14
Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников .....	15
<b>Организационный раздел .....</b>	<b>16</b>
Материально-техническое обеспечение Рабочей программы .....	16
Организация физкультурно-оздоровительной работы .....	17
Режим двигательной активности.....	17
Тематическое планирование.....	18
Расписание занятий .....	19
Культурно-досуговая деятельность .....	19
Условия реализации программы .....	19
Длительность физкультурных занятий и занятий по плаванию .....	20
Количество и продолжительность досугов, праздников .....	20
Кадровые условия.....	20
Санитарно-гигиенические условия проведения занятий.....	21
Обеспечение безопасности физкультурных занятий .....	22
Обеспечение безопасности занятий по плаванию.....	23
<b>Список литературы.....</b>	<b>25</b>

# ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ<sup>1</sup>

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования<sup>2</sup>.

Рабочая программа разработана в соответствии с законодательно-нормативными документами:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ (актуальная редакция от 14.07.2022г.) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – Федеральная программа) (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028)
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155), с изменениями, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 года № 31;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее – СанПиН);
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 33 Кировского района Санкт-Петербурга;

Рабочая программа по освоению детьми 3-4 лет образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа) обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей и направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Программа предусматривает формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных

---

<sup>1</sup> п.2.11.1. ФГОС ДО

<sup>2</sup> п.2.1. ФГОС ДО

процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников.

Программа ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Физическая культура» и «Плавание». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Раздел «Физическая культура» содержит мероприятия, направленные на обогащение двигательного опыта, обучение правильной технике выполнения движений, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование представлений о некоторых видах спорта, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами, правилами

Раздел «Плавание» содержит задачи, решение которых направлено на адаптацию к водной среде, ориентирование в воде, начальное обучение способам плавания, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы. В содержание данного раздела входит обучение правилам безопасного пребывания в воде и формирование гигиенических навыков.

## **ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ**

---

Рабочая программа разработана на основе принципов дошкольного образования:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество ДОУ с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

---

В рабочей программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического развития. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

*Ведущие цели рабочей программы* – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Физическое развитие осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, занятиях в бассейне, так и в игровой деятельности и повседневной жизни детей.

## **ВОЗРАСТНЫЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**

---

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов – индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам – культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов. Способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса – и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 2-3 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляется на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые

словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация. Что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

---

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров<sup>3</sup>.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для воспитателей и родителей воспитанников, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

### ***Рабочая программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:***

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок обладает элементарными представлениями о физической культуре и спорте.

### ***Планируемые результаты освоения программы***

#### **Раздел «Физическая культура»**

- Выполнение ходьбы прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление. Выполнение заданий: остановиться, присесть, повернуться.
- Выполнение бега, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с указанием педагога.
- Сохранение равновесия, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании.
- Умение ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
- Выполнение энергичного отталкивания в прыжках на двух ногах, умение прыгать в длину с места не менее чем на 40см.
- Выполнение катания мяча в заданном направлении с расстояния 1,5м. Умение бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом о пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить. Выполнение метания предметов правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5м.
- Соблюдение элементарных правил в подвижных играх. Уметь ориентироваться в пространстве.

#### **Раздел «Плавание»**

---

<sup>3</sup> п.4.6. ФГОС ДО

- Выполнение разнообразных способов передвижения в воде: ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом и спиной вперед на двух ногах.
- Выполнение погружения в воду с открыванием глаз под водой: стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, глаза должны быть полуоткрыты.
- Выполнение выдохов в воду: положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через нос и рот.
- Выполнение лежания на воде с надувной игрушкой: надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды.
- Выполнение попеременных движений прямыми ногами, как при плавании кроль на груди в упоре лежа спереди (на мелкой части бассейна) и держась за поручень.

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

### ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА<sup>4</sup>

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Программой. Педагогическая диагностика детского развития проводится два раза в год (в сентябре-октябре и мае). Основная задача педагогической диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
Объект педагогической диагностики	Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	Индивидуальные достижения детей в контексте Программы
Основная направленность диагностики	Физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой	Овладение плавательными навыками
Формы и методы педагогической диагностики	Наблюдение, тестирование	Наблюдение
Периодичность проведения педагогической диагностики	2 раза в год	2 раза в год
Методика проведения диагностики	Авторские разработки на основе рекомендаций А.А. Потапчук и Э.Я. Степаненковой Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2006; Н.Л. Петренкиной	Авторские разработки на основе «Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой;

<sup>4</sup> п.3.2.3 ФГОС ДО

	Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Союз», 2007.	
Фиксация результатов	Диагностические карты	Диагностические карты

## ПАРАМЕТРЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- I параметр – Строевые упражнения – выполняет перестроения в одну, две колонны, врассыпную; выполняет размыкание и смыкание обычным шагом; выполняет повороты направо и налево.
- II параметр – ОРУ – Выполняет упражнения в заданном темпе, с предметами и без них.
- III параметр – Ходьба и бег – Ходит и бежит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление и темп в соответствии с указанием педагога. Во время ходьбы и бега может выполнять дополнительные задания: остановиться, присесть, повернуться.
- IV параметр – Прыжки – Выполняет энергичный толчок в прыжках на двух ногах; умеет прыгать в длину с места не менее чем на 40см.
- V параметр – Бросание, метания, школа мяча – Умеет катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5м; выполняет броски мяча двумя руками от груди, из-за головы; умеет выполнять бросок мяча в пол, вверх и ловить его двумя руками (2-3 раза подряд); метает предмета (200гр) правой и левой рукой на расстояние не менее 3м.
- VI параметр – Лазание, ползание – Умеет ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- VII параметр – Равновесие – Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании.
- VIII параметр – Подвижные игры – Соблюдает элементарные правила во время подвижных игр. Умеет ориентироваться в пространстве.

### РАЗДЕЛ «ПЛАВАНИЕ»

- I параметр – Разнообразные виды передвижения в воде – легко выполняет все способы передвижения в воде (ходьба, бег, прыжки и выпрыгивания), не боится отойти от бортика.
- II параметр – Погружение в воду и выдохи в воду – Выполняет приседание под воду, приоткрывает глаза и находится в таком положении 3 секунды. Выполняет полный, равномерный, непрерывный выдох одновременно через нос и рот, полностью погрузив в воду голову.
- III параметр – Лежание на воде – Выполняет лежание на груди, держась за поручень или надувную игрушку, при этом туловище и ноги находятся на поверхности воды на одной прямой. Выполняет лежание на спине с помощью преподавателя.
- IV параметр – Скольжение – Выполняет энергичный толчок от дна или бортика бассейна и выполняет скольжение с кругом (игрушкой, мячом) до полной остановки, дыхание произвольное.
- V параметр – Плавание – выполняет попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кроль на груди в упоре лежа спереди (на мелкой части бассейна) и держась за поручень.
- VI параметр – Игры на воде – Соблюдает элементарные правила во время подвижных игр. Умеет ориентироваться в чаше бассейна.



# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ<sup>5</sup>

---

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

---

### ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

---

#### Цель:

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей; становление ценностей здорового образа жизни.

#### Задачи:

#### Раздел «Физическая культура»

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:
  - Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Обучение умению действовать совместно.
  - Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.
  - Обучение умению сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
  - Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
  - Развитие навыков лазанья, ползанья. Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие ловкости, выразительности и красоты движений.
  - Введение в игры сложных правил со сменой видов движений.
  - Развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; обучение умению принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов.
  - Закрепление умения энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжение обучения ловле мяча двумя руками одновременно.
  - Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
  - Формирование у детей желания участвовать в совместных играх и физических упражнениях.
  - Воспитание интереса к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
  - Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
  - Развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
  - Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

---

<sup>5</sup> п.2.11.2.ФГОС ДО

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:
  - Развитие умения различать и называть органы чувств, формирование представления об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
  - Формирование представления о том, что утрення гимнастика, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение;
  - Ознакомление детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; формирование представления о необходимости закаливания;
  - Формирование у детей представления о ценности здоровья; формирование желания вести здоровый образ жизни;
  - Формирование умения сообщать о своем самочувствии взрослым.
4. Формирование начальных представлений о видах спорта:
  - Обучение детей умению отличать зимние и летние виды спорта;
  - Ознакомление детей со спортивным инвентарем.

#### **Раздел «Плавание»:**

1. Накопление и обогащение двигательного опыта детей, посредством выполнения различных по видам и сложности упражнений и игр в воде.
2. Развитие психофизических качеств детей.
3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
  - Поощрение детей во время выполнения совместных игр и упражнений.
  - Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
  - Развитие умения реагировать на сигналы, выполнять правила в подвижных играх.
  - Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
4. Адаптация детей к водному пространству:
  - Ознакомление детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;
  - Обучение детей не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
  - Обучение задерживанию дыхания (на вдохе), выполнению погружения и лежания на поверхности воды.
5. Приобщение детей к плаванию:
  - Обучение детей выполнению скольжения с надувным кругом (игрушкой, мячом) и без него;
  - Формирование умения выполнять попеременное движение ног (способом кроль).
6. Способствование повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
7. Укрепление мышц тела, нижних конечностей.
8. Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
9. Формирование гигиенических навыков:
  - Самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
  - Мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
  - Насухо вытираться при помощи взрослого.
10. Обучение правилам поведения на воде:
  - Осторожно ходить по обходным дорожкам;
  - Спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
  - Не толкаться и не торопить впереди идущего;
  - Слушать и выполнять все указания инструктора.

---

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

---

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

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

---

### ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

---

#### **Основные движения**

##### Раздел «Физическая культура»

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мяча вдаль; катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60см). Метание на дальность правой и левой рукой; метание горизонтальную цель (расстояние 1,5-2м); метание в вертикальную цель (высота мишени 1,2м, расстояние 1-1,5м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). Бросание мяча вверх, вниз, ловля его (2-3 раза подряд).

*Ползание, лазание.* Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч, перелезание через скамейку. Лазание по гимнастической стенке.

*Ходьба.* Обычная, на носках, с высоким подниманием бедра; в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

*Бег.* Обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях; по прямой, извилистой дорожкам, по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать в указанное место). Бег с изменением темпа, бег в медленном темпе 50-60 секунд, бег в быстром темпе 10м.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте, и с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними. Прыжки с высоты 15см, вверх с места; через линию, шнур, через 5-6 линий, через предметы (высота 5см). Прыжок в длину с места на расстояние не менее 40см.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5м), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по доске с перешагиванием через предметы. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35см). медленное кружение в обе стороны.

##### Раздел «Плавание»

*Разнообразные виды передвижения в воде.* Ходьба обычная, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен, ходьба в наклоне. Бег обычный. Прыжки на месте и с продвижением. Выпрыгивание из воды.

*Погружение в воду.* До подбородка. До уровня глаз. Наклон с опусканием в воду лица. Полное погружение (с головой).

*Лежание на воде.* В упоре лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуты (на мелкой части бассейна). Ходьба на руках в упоре лежа спереди. Лежание на груди, держась руками за поручень. Лежание на груди, держась за круг (игрушку, мяч). Лежание в положении «Звезда», «Поплавок», «Медуза». Лежание на спине с помощью преподавателя.

*Скольжение по воде.* С кругом (игрушкой, мячом). В положении «Стрела»;  
*Плавание ногами кроль на груди и спине.* В упоре сидя сзади, попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кроль на спине (на мелкой части

#### Общеразвивающие упражнения.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Комплексы общеразвивающих упражнений выполняются без предметов, с флажком, с косичкой, с кубиком, с мячом, с игрушкой

*Ритмическая гимнастика.* Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

#### Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты направо и налево.

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

---

Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность.

#### Раздел «Физическая культура»

«Догоните меня», «Догони мяч», «Жуки», «Птички в гнездышках», «Все сюда», «Лохматый пес», «Такси», «У медведя во бору», «Кошка и мышки», «Солнышко и дождик», «Самолеты», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Огуречек», «Скворечники», «Звонкий мяч», «Кошка и мышки», «Зайка серенький сидит...», «Лягушки», «Зайцы и волк», «Кролики», «Кот и воробышки», «Мой веселый звонкий мяч», «Подними мяч», «Наседка и цыплята», «Лиса и цыплята», «Кот и цыплята», «Котята и ребята», «Котята и щенята», «Береги предмет», «Найди себе пару», «Цветные автомобили», «Где звенит колокольчик?», «Скорее в круг», «Кто позвал?».

#### Раздел «Плавание»

«Дождик», «Карусели», «Усатый сом», «Переправа», «Сердитая рыбка», «Рыбка», «Поймай рыбку», «Солнышко и дождик», «Найди свой домик», «Найди свою пару», «Пузырь», «Оса», «Найди клад», «Щука и рыбы», «Жучок-паучок», «У кого больше пузырей?», «Пузырь», «Насос», «Чья игрушка впереди?», «Море волнуется», «Затейники».

## СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

---

Педагог обучает детей катанию на санках, велосипеде, самокате во время прогулки.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга.

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

Плавание: входит в основную часть Программы

### ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

---

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

## АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

---

Физкультурные досуги. Досуг проводится 1 раз в 2 месяца во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

## ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

---

В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

## ФОРМЫ РАБОТЫ

---

Воспитательно-образовательный процесс подразделен на:

- Образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов деятельности или в ходе режимных моментов;
- Самостоятельную деятельность детей;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы.

Для реализации Рабочей программы рекомендуется использование следующих форм работы:

- Физкультурные занятия: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Занятия в бассейне: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, аква-аэробика;
- «Сухое плавание»;
- Физкультминутки;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Утренняя гимнастика;
- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Дидактические игры;
- Подвижные игры;
- Досуги и праздники;
- Оформление выставок;
- Самостоятельная двигательная-игровая деятельность детей.
- Малые Олимпийские игры;

- Сдача тестовых нормативов (диагностика физического развития детей).

---

## **МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

---

### Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

### Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

### Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

---

## **ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

---

### Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

### Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

### Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

---

## **ПОДДЕРЖКА ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ**

---

### Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;

- Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- В общении с детьми преобладает демократический стиль;
- Педагоги и родители развивают умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами;
- Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
- Проектная деятельность;
- Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию;
- Создание условий для самостоятельной деятельности детей в центре физического развития

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГОВ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Ведущая цель – создать необходимые условия для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Месяц	Название мероприятия	
	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	
Октябрь	Творческий конкурс «Осень и движение»	
	Открытое занятие	
Ноябрь		Фото и видео репортаж занятия
Декабрь	Консультация: «Организация зимнего отдыха на каникулах»	
Январь		Консультация: «Бассейн зимой»
Февраль	Творческий фотоконкурс «На прогулке с папой»	
Март	Проведение физкультурного досуга совместно с мамами	
	Консультация: «Закаливание»	
Апрель	Открытое занятие	Фото и видео репортаж занятия
Май	Участие родителей в Ежегодных Малых Олимпийских играх детского сада в качестве спортсменов и судей	
Сентябрь-Май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей. Переписка по электронной почте. Сменная информация на странице официального сайта	

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ<sup>6</sup>

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА<sup>7</sup>

Разделы	Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	Перечень технических и электронных средств, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	Перечень ЭОР, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности
Физическая культура	<b>Методические пособия:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Авторские конспекты занятий по физической культуре;</li><li>• Авторские конспекты тематических мероприятий;</li><li>• Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и плоскостопия у дошкольников;</li><li>• Буренина А.И. Ритмическая мозаика;</li><li>• Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду;</li><li>• Тимофеева Е.А. Подвижные игры;</li><li>• Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет.</li></ul> <b>Наглядно-дидактические пособия:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Авторский наглядно-методический материал;</li><li>• Авторские дидактические игры</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Музыкальный центр;</li><li>• Акустическая система;</li><li>• Мультимедийный проектор;</li><li>• Настенный экран</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Авторские тематические мультимедийные презентации;</li><li>• CD – диски;</li><li>• Страница на официальном сайте;</li><li>• Сайты: «Педсовет.орг»; «Все для детского сада»</li></ul>
Плавание	<b>Методические пособия:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Авторские конспекты занятий в бассейне;</li><li>• Авторские конспекты тематических мероприятий в бассейне;</li><li>• Баранова Г.В., М.Д. Маханева, Фигурное плавание в детском саду</li><li>• Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду;</li><li>• Осокина Т.И. Как научить детей плавать;</li><li>• Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду;</li><li>• Рыбак М.В., Занятия в бассейне с дошкольниками;</li><li>• Тимофеева Е.А. Подвижные игры;</li><li>• Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет;</li><li>• Чеменева А.А., Столмакова Т.В., Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.</li></ul> <b>Наглядно-дидактические пособия:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Авторский наглядно-методический материал;</li><li>• Авторские дидактические игры.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CD-ресивер;</li><li>• Всепогодная акустика;</li><li>• Ноутбук;</li><li>• Сенсорный экран;</li><li>• Секундомер.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Авторские тематические мультимедийные презентации;</li><li>• CD – диски;</li><li>• Страница на официальном сайте</li><li>• Сайты: «Педсовет.орг»; «Все для детского сада»</li></ul>

Перечень компонентов РППС функционального модуля «Физическое развитие» указан в паспорте функционального модуля «Физическое развитие»

<sup>6</sup> п.2.11.3 ФГОС ДО

<sup>7</sup> п.3.5 ФГОС ДО



## ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В ДОУ необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

### РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды занятий	Количество занятий
Физкультурные занятия	В спортивном зале (в неделю)	2
	В бассейне (в неделю)	1
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика и др.	Ежедневно
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, 2 раза
	Физкультминутки в середине статического занятия	Ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг (в спортивном зале, на улице или в бассейне)	1 раз в 2 месяца
	День здоровья	2 раза в год
	Ежегодные Малые Олимпийские Игры детского сада	1 раз в год
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному минимуму. Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Планирование тематических занятий по физической культуре основано на комплексно-тематическом планировании ДОУ.

Методическая разработка тематических занятий направлена не только на развитие психофизических качеств, двигательных навыков и умений, но и на формирование у детей представлений об окружающем мире и на расширение культурного поля дошкольника.

Месяц	Раздел «Физическая культура»		Раздел «Плавание»	
	Название занятия	Содержание темы	Название занятия	Содержание темы
Сентябрь	«Репка»	Занятие по мотивам сказки «Репка»		
Октябрь	«Осень»	Признаки осени, подготовка зверей к зиме		
Ноябрь	«Колобок»	Занятие по мотивам сказки «Колобок»		
Декабрь	«В мире животных»	Дикие и домашние животные	«Новый год»	Определение понятия – Праздник Новый год
Январь	«Зима»	Признаки зимы, зимние забавы		
Февраль	«23 февраля»	Определение понятия Защитники Отечества	«23 февраля»	Определение понятия Защитники Отечества
Март	«Мамин день»	Собираем букет для мамы		
Апрель	«Весна»	Признаки весны		
Май	«Лето»	Признаки лета	«Лесное озеро»	Правила поведения во время отдыха на пляже и в воде.

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
18	бассейн	физкультура		физкультура	
20	физкультура	бассейн		физкультура	

## КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Месяц	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
Сентябрь	Досуг «Поиграем?!»	
Октябрь		
Ноябрь	Досуг «Физкультурная сказка»	
Декабрь		
Январь	Досуг «Зимние забавы»	
Февраль		
Март	Досуг «Птички-невелички»	
Апрель		
Май		Досуг «Лягушата»

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Успешность обучения дошкольников основным видам движений и практическим навыкам плавания, а также степень оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к организации образовательной деятельности, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Обучение ОВД, развитие психофизических качеств, решение оздоровительных и воспитательных задач по данной программе проходит в спортивном зале, расположенном в здании ДОУ, и на спортивной площадке, расположенной на территории ДОУ.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании ДОУ.

Наличие спортивного зала и бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по физическому развитию всех детей, начиная с младшего возраста. Организация образовательной деятельности по физическому развитию детей в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы. Использование рационального режима деятельности и отдыха детей дает положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.

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

Обучение плаванию и физкультурные занятия проходят в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Во время занятий в бассейне группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия имеют меньшую моторную плотность, затем, по мере освоения детьми программы, моторная плотность постепенно увеличивается.

### **ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ И ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

Раздел	Кол-во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
«Физическая культура»	1	до 30	15	15
«Плавание»	3	7	15	до 45

### **КОЛИЧЕСТВО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДОСУГОВ, ПРАЗДНИКОВ**

Количество проведения мероприятий		Продолжительность проведения мероприятий	
досуг	праздник	досуг	праздник
1 раз в 2 месяца		15-20 мин	

### **КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ**

Занятия по физической культуре проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении НОД по физическому развитию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструкторами по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания и готовят группы к ним, знакомят с правилами поведения в спортивном зале, бассейне, и на площадке. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по физическому развитию проверяет наличие у детей спортивной формы и обуви (для занятий физической культурой) или всех плавательных принадлежностей (для занятий в бассейне), помогает детям подготовить все необходимое.

На занятия по физической культуре детей сопровождает воспитатель.

В бассейн детей сопровождает помощник воспитателя, под его присмотром (с его помощью) дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь взрослого.

В спортивном зале ДООУ работает один человек: инструктор по физической культуре.

В плавательном бассейне ДООУ должны работать 4 человека:

- Инструктор по физической культуре (по плаванию);
- Помощник воспитателя, который помогает раздевать, одевать детей, мыть их в душе, а после купания убирает помещения бассейна;
- Медсестра;
- Лаборант.

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

### **САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Санитарно-гигиенические условия проведения физкультурных занятий в спортивном зале включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- проветривания между занятиями (не менее 5 мин), 2 раза в день сквозные проветривания, должна работать вентиляция.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- постоянная фильтрация воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- ежедневный анализ качества воды;
- проветривания между занятиями (не менее 10 мин), 2 раза в день сквозные проветривания, должна работать вентиляция.

### **САНИТАРНЫЕ НОРМЫ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА**

Помещение	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Влажность воздуха (%)	Глубина бассейна (м)
Спортивный зал		+18...+20	40-50	
Бассейн	+ 30... +32	+31... +33	65	0,4-0,5

### **ДОПУСК К ЗАНЯТИЯМ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

Для допуска к занятиям по физической культуре в детском саду требуется:

- Допуск врача (основная или подготовительная группы здоровья).

- Прохождение инструктажа по технике безопасности.

К каждому физкультурному занятию ребенку необходима спортивная форма:

- Белая футболка;
- Спортивные штаны или шорты (велосипедки);
- Носки;
- Спортивные кеды на светлой резиновой подошве;

### **ДОПУСК К ЗАНЯТИЯМ В БАССЕЙНЕ**

Для допуска к занятиям плаванием в детском саду требуется:

- Письменное разрешение родителей.
- Справка от врача.
- Соскоб на энтеробиоз.
- Прохождение инструктажа по технике безопасности.

Противопоказаниями для посещения могут стать:

- Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний;
- Заболевания глаз и ЛОР-органов;
- Инфекционные заболевания;
- Туберкулез легких в активной форме;
- Ревматические поражения сердца в стадии обострения;
- Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

- Длинный махровый халат с капюшоном;
- Плавки (с крепкой резинкой, без шнурка); для девочек можно приобрести *слитный купальник без завязок*;
- Резиновая обувь;
- Большое банное полотенце (50\*70см);
- Мочалка, мыло;
- Шапочка для плавания;
- Трикотажная шапочка или платок;
- Отдельный пакет для мокрых вещей.

Все купальные принадлежности следует приносить в детский сад в день занятий (в подписанном пакете или сумке). После занятия мокрые вещи складывают в отдельный пакет, и относятся домой, чтобы постирать и просушить перед следующим заплывом.

---

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

---

До начала организации занятий в спортивном зале детей надо ознакомить с правилами поведения. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не разрешать детям толкать друг друга и ставить подножки, мешать выполнению упражнений, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.

- Приучать заходить и выходить из зала по разрешению преподавателя
- Проводить поименно переключку детей.
- Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении у ребенка признаков переутомления дать ему отдохнуть.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и физическую подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения нагрузки.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности. Каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила поведения в спортивном зале, при работе с инвентарем и оборудованием, во время подвижных игр.

Соблюдение правил поведения в спортивном зале при организации занятий с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении образовательной деятельности.

---

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

---

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

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

- Занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 7 человек.
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.
- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

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



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

---

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Богина Т.Л., Терехова Н.Т. Режим дня в детском саду. – М.: Просвещение, 1987.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: 1997.
5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981.
6. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
7. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2006.
8. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
9. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
10. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – М.: АРКТИ, 2003.
11. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
12. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет./ Авт.-сост. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я., Теленчи В.И. – М.: Просвещение, 1987.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
14. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
15. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2007.
16. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
17. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988.
18. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005.
19. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
20. Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Т. Малыши, физкульт-привет!. – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2006.
21. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
22. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
23. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2007.
24. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
25. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

26. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.
27. Ноткина Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб.: Издательство Акцидент, 1995.
28. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
29. Олимпийское образование дошкольников: Методическое пособие / Под ред. Филипповой С.О., Волосниковой Т.В. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
30. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
31. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
32. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
33. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
34. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
35. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
36. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
37. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.
38. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
39. Планирование в физической культуре дошкольников: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
40. Погадаев Г.И. Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2003.
41. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
42. Спорт: Детская олимпийская энциклопедия / Авт.-сост. Пейдж Д. – М.: ООО Издательство Олимп: ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2002.
43. Спортивная энциклопедия почемучки / Авт.-сост. Юрмин Г., Менакер А. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
44. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
45. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.
46. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физ. упражнений для дошкольников и школьников.: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. / авт.-сост. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
47. Фомина А.Н. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы. – М.: Просвещение, 1984.
48. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986.

49. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника. – М.: Просвещение, 2003.
  50. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
-