

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 33 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО:

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

Протокол № 3 от 31.08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детским садом № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга

Приказ № 125 от 31.08.2022 года

С.А. Соловьева

Ф.И.О.

подпись

# Рабочая программа

по освоению детьми 4-5 лет  
образовательной области  
«Физическое развитие»  
на 2022-2023 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  
2022 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Целевой раздел .....	3
Пояснительная записка .....	3
Возрастные психофизические особенности развития детей 4-5 лет .....	5
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы .....	6
Оценка индивидуального развития ребенка.....	7
Параметры определения уровня усвоения программы.....	8
Содержательный раздел.....	9
Образовательная деятельность .....	9
Основные цели и задачи .....	9
Формы работы .....	11
Принципы физического развития .....	11
Методы физического развития .....	12
Поддержка детской инициативы .....	12
Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников .....	13
Организационный раздел.....	14
Материально-техническое обеспечение Рабочей программы .....	14
Организация физкультурно-оздоровительной работы .....	15
Режим двигательной активности.....	15
Планирование и проектирование образовательного процесса .....	16
Тематическое планирование.....	16
Основные задачи образовательной области «Физическое развитие» .....	17
Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. Раздел «Физическая культура» ..	18
Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. Раздел «Плавание».....	19
Расписание занятий .....	20
Культурно-досуговая деятельность .....	20
Условия реализации программы .....	20
Длительность физкультурных занятий и занятий по плаванию .....	21
Количество и продолжительность досугов, праздников .....	21
Кадровые условия.....	21
Санитарно-гигиенические условия проведения занятий.....	22
Обеспечение безопасности физкультурных занятий .....	24
Обеспечение безопасности занятий по плаванию.....	24
Глоссарий.....	26
Список литературы .....	27

# ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ<sup>1</sup>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по освоению детьми 4-5 лет образовательной области «Физическое развитие» определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования<sup>2</sup>.

Разработка программы осуществлена в соответствии с:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенцией о правах ребенка ООН; Закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ 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»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным 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 ГБДОУ детского сада № 33 Кировского района Санкт-Петербурга;
- Уставом ГБДОУ детского сада № 33 Кировского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа по освоению детьми 4-5 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 процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников.

<sup>1</sup> п.2.11.1. ФГОС ДО

<sup>2</sup> п.2.1. ФГОС ДО

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, правилам

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.

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 Организации 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.

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 4-5 ЛЕТ

---

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполнять не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движения. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож предмет. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названия предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут запомнить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другими. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляется конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другими, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу; планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности и уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализации.

## **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, соблюдая правильную технику движений. Ходить с выполнением дополнительных заданий. Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления и темпа.
- Выполнение бега, соблюдая правильную технику движений, с изменением темпа и со сменой ведущего. Бег на 30м не медленнее, чем за 10-11 секунд.
- Выполнение лазания по гимнастической стенке, не пропуская реек, переходя с пролета на пролет. Ползание разными способами: на средних и высоких четвереньках. Ползание на животе, подтягиваясь руками.
- Принятие правильного исходного положения в прыжках с места. Умение мягко приземляться. Прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловля мяч кистями рук с расстояния до 1.5м. Принятие правильного исходного положения при метании. Метать предметы правой и левой рукой не менее 4-5м. Отбивание мяча о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие.
- Выполнение построения в колонну по одному, парами, в шеренгу, в круг.
- Умение придумывать варианты подвижных игр. Самостоятельное и творческое выполнение движений. Выполнение правил без напоминания воспитателя.
- Выполнение имитационных упражнений, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### **Раздел «Плавание»**

---

<sup>3</sup> п.4.6. ФГОС ДО

- Выполнение ориентирования в воде с открытыми глазами: на небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5м друг от друга.
- Выполнение лежания на груди: из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.
- Выполнение лежания на спине: из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.
- Выполнение плавания с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

### **ОЦЕНКА 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; Н.Л. Петренкиной Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.	Авторские разработки на основе «Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой;
Фиксация результатов	Диагностические карты	Диагностические карты

<sup>4</sup> п.3.2.3 ФГОС ДО

---

## ПАРАМЕТРЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

---

### РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

---

- I параметр – Строевые упражнения – Умеет строиться в колонну по одному, парами, в шеренгу, в круг; перестраиваться в колонну по два, по три. Выполняет повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание.
- II параметр – ОРУ – Выполняет упражнения в заданном темпе, выполняет упражнения с предметами и с использованием оборудования.
- III параметр – Ходьба и бег – Ходит и бегаёт, соблюдая правильную технику движений; во время ходьбы и бега может выполнять дополнительные задания, чередовать с прыжками, изменением направления и темпа. Умеет бегать 30м не медленнее, чем за 10-11 секунд.
- IV параметр – Прыжки – Принимает правильное исходное положение в прыжках с места. Умеет мягко приземляться на согнутые ноги. Прыгает в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- V параметр – Бросание, метания, школа мяча – Ловит мяч кистями рук, не прижимая к груди, с расстояния до 1,5м. Принимает правильное исходное положение при метании, умеет метать предметы (200гр) правой и левой рукой на расстояние не менее чем на 4-5м. Умеет отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- VI параметр – Лазание, ползание – Умеет лазать по шведской стенке, не пропуская реек, переходя с пролета на пролет. Выполняет ползание разными способами: на средних и высоких четвереньках. Умеет выполнять ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- VII параметр – Равновесие – Умеет выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- VIII параметр – Подвижные игры – Соблюдает правила во время подвижных игр без напоминания педагога. Придумывает варианты подвижных игр. Самостоятельно и творчески выполняет движения.

### РАЗДЕЛ «ПЛАВАНИЕ»

---

- I параметр – Разнообразные виды передвижения в воде – легко выполняет все способы передвижения в воде (разные виды ходьбы, бег, прыжки и выпрыгивания), не держась за бортик, и ориентируясь на зрительные и слуховые сигналы.
- II параметр – Погружение в воду и выдохи в воду – Выполняет погружение под воду, открывает глаза и, с небольшой глубины (расстояние вытянутой вниз руки ребенка) может достать 3 небольших предмета на одном вдохе. Выполняет подряд 4 полных, равномерных, непрерывных выдохов одновременно через нос и рот, полностью погрузив в воду голову.
- III параметр – Лежание на воде – Выполняет лежание на груди и на спине в положении «Звезда» (положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны) в течение 5 секунд.
- IV параметр – Скольжение – Выполняет энергичный толчок от дна или бортика бассейна и выполняет скольжение с доской и в положении «Стрела» на груди и на спине.
- V параметр – Плавание – Выполняет плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди – может проплыть без остановки не менее 4м.
- VI параметр – Игры на воде – Соблюдает правила во время подвижных игр без напоминания педагога. Хорошо ориентироваться в чаше бассейна во время игры. Самостоятельно и творчески выполняет движения.



# 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.

#### Задачи на год:

#### Раздел «Физическая культура»

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:
  - Формирование правильной осанки.
  - Закрепление умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Обучение детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
  - Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнение детей в построениях, соблюдение дистанции во время передвижения.
  - Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
  - Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
  - Формирование умения сочетать отталкивание со взмахом рук в прыжках в длину и высоту с места, при приземлении сохранять равновесие. Формирование умения прыгать через короткую скакалку.
  - Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями (не прижимая к груди).
  - Развитие психофизических физических качеств.
  - Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
  - Обучение детей выполнению построений, соблюдений дистанции во время передвижения.
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
  - Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Формирование умения показывать красоту, грациозность, выразительность движений.
  - Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
  - Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
  - Развитие активности детей в разнообразных играх.
  - Развитие умения ориентироваться в пространстве.
  - Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

<sup>5</sup> п.2.11.2.ФГОС ДО

- Во всех формах организации двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, творчества, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:
    - Продолжение ознакомления детей с частями тела и органами чувств человека.
    - Формирование представлений о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
    - Расширение представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
    - Ознакомление детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
    - Развитие умения устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
    - Формирование представлений о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжение знакомства детей с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
  4. Формирование начальных представлений о видах спорта:
    - Обучение детей умению определять и называть признаки зимних и летних видов спорта.
    - Обучение детей сопоставлению вида спорта и спортивного инвентаря.

#### **Раздел «Плавание»:**

1. Накопление и обогащение двигательного опыта детей, посредством выполнения различных по видам и сложности упражнений и игр на суше и 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 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, выполнять правила в подвижных играх.
  - Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
4. Адаптация детей к водному пространству:
  - Продолжение обучения детей погружению в воду и ориентированию в ней.
  - Формирование навыка горизонтального лежания в воде.
5. Приобщение детей к плаванию:
  - Формирование умения согласовывать лежание и скольжение с выдохом в воду.
  - Продолжение обучения плаванию облегченным способом.
  - Обучение детей плаванию с помощью попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, на спине.
6. Продолжение работы по совершенствованию механизма терморегуляции.
7. Способствование повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
8. Укрепление мышечного корсета ребенка.
9. Активизирование работы вестибулярного аппарата.
10. Формирование гигиенических навыков:
  - Самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду;

- Мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
  - Самостоятельно пользоваться полотенцем, последовательно вытирая части тела.
11. Продолжение обучения 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.

---

## 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 по физическому развитию рекомендуется использование следующих форм работы:

- Физкультурные занятия 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 и спортивные игры;
- Досуги и праздники;
- Оформление выставок.
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.
- Малые Олимпийские игры.
- Сдача тестовых нормативов (диагностика физического развития детей).

---

## 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 личностно- ориентированного обучения и воспитания.

---

### **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.

---

### **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 общение 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 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 5 – 7 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 5 – 7 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 месяц
	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

## ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### 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	«Гуси-лебеди»	Занятие по мотивам сказки «Гуси-лебеди»		
Октябрь	«Осень»	Расширение представлений детей об осени; сбор урожая.		
Ноябрь	«Мой город – Санкт-Петербург»	Формирование начальных знаний о родном городе.	«Река - Нева»	Формирование начальных знаний о родном городе.
Декабрь	«Новогодняя ёлка»	Рассказ о том, как правильно наряжать елочку.	«Новый год»	Определение понятия – Новый год
Январь	«Зимушка-Зима»	Расширение представлений детей о зиме, зимние забавы		
Февраль	«23 февраля»	Знакомство детей с военными профессиями (танкист, летчик, моряк, солдат)	«23 февраля»	Знакомство детей с морскими военными профессиями
Март	«8 марта»	Расширение гендерных представлений. Мамины помощники		



Месяц	Раздел «Физическая культура»		Раздел «Плавание»	
	Название занятия	Содержание темы	Название занятия	Содержание темы
Апрель	«Весна»	Расширение представлений детей о весне.	«В гостях у рыбки»	Знакомство детей с морскими обитателями
Май	«Из чего состоит человек?»	Тело человека: туловище, голова, руки, ноги и их функции	«Лесное озеро»	Правила поведения во время отдыха на пляже и в воде.

## ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

1 квартал	2 квартал	3 квартал
<b>Обучающие задачи</b>		
<p><b>Раздел «Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование умения строиться в колонну по два.</li> <li>• Формирование умения выполнять прыжки вверх и в длину, бросок мяча вверх и в пол, с последующей ловлей его двумя руками.</li> <li>• Закрепление умения прыгать с продвижением вперед и со сменой положения ног, ползать на четвереньках, прокатывать мяч вдаль и в цель.</li> <li>• Проверка уровня физического развития детей.</li> </ul> <p><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжение ознакомления детей со свойствами воды.</li> <li>• Упражнение детей в свободном передвижении в воде.</li> <li>• Дальнейшее обучение погружению в воду.</li> <li>• Обучение открыванию глаз в воде.</li> <li>• Формирование умения лежать на поверхности воды.</li> <li>• Обучение скольжению на груди.</li> <li>• Ознакомление детей с движениями ног во время скольжения.</li> <li>• Дальнейшее обучение выдоху в воду.</li> <li>• Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.</li> </ul>	<p><b>Раздел «Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование умения выполнять перестроение в три колонны, повороты направо – налево прыжком под команду.</li> <li>• Формирование умения выполнять бег с высоким подниманием бедра, прыжки через линии, расположенные на разном расстоянии.</li> <li>• Упражнение детей в умении ходить с перешагиванием через препятствия.</li> <li>• Формирование умения технически правильно выполнять спрыгивание.</li> <li>• Обучение детей отбиванию мяча о пол, правильному исходному положению во время метания.</li> <li>• Упражнение в ползании на четвереньках по прямой и под дугой, в различных видах ходьбы, бега, прыжках.</li> </ul> <p><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление умения погружаться в воду с головой и открыванием глаз.</li> <li>• Обучение скольжению на груди и на спине.</li> <li>• Упражнение детей в выполнении выдоха в горизонтальном положении.</li> <li>• Обучение лежанию на спине.</li> <li>• Ознакомление детей с движениями ног лежа на спине.</li> </ul>	<p><b>Раздел «Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление умения выполнять перестроение в две и три колонны, соблюдая интервал, повороты прыжком под команду преподавателя, размыкание и смыкание в строю.</li> <li>• Упражнение детей в разных видах ходьбы и бега.</li> <li>• Закрепление умения спрыгивать с высоты на обозначенное место и принимать правильное исходное положение во время метания и прыжков вверх и в длину с места;</li> <li>• Упражнение детей в умении выполнять отбивание мяч о пол одной рукой.</li> <li>• Обучение детей выполнению перехода с одного пролета шведской стенки на другой.</li> <li>• Проверка уровня физического развития детей.</li> </ul> <p><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжение обучения детей скольжению на груди и на спине.</li> <li>• Обучение вдоху и выдоху в воду во время лежания и скольжения на груди.</li> <li>• Закрепление навыка легко и свободно передвигаться и ориентироваться в воде.</li> <li>• Формирование умения ориентироваться под водой.</li> </ul>

1 квартал	2 квартал	3 квартал
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение работе ног кролем на груди во время скольжения.</li> <li>• Формирование умения ориентироваться в воде.</li> <li>• Обучение выдоху в воду.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение плаванию на груди и на спине при помощи движений ногами способом кроль.</li> <li>• Закрепление пройденного материала.</li> </ul>
<b>Оздоровительные задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</li> <li>• Укрепление мышц тела, нижних конечностей.</li> <li>• Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</li> <li>• Активизация работы вестибулярного аппарата.</li> <li>• Повышение функциональных возможностей организма.</li> <li>• Активизация обменных процессов работы.</li> </ul>		
<b>Развивающие задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие равновесия, силы, ловкости, глазомера, координации, внимания, выносливости.</li> <li>• Развитие умения ориентироваться в пространстве.</li> </ul>		
<b>Воспитательные задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование интереса к двигательной деятельности.</li> <li>• Повышение эмоционального тонуса.</li> <li>• Воспитание смелости, решительности, выдержки, уверенности в своих силах.</li> <li>• Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности, организованности).</li> <li>• Воспитание положительного отношения детей к занятиям.</li> <li>• Воспитание дружеских отношений со сверстниками, инициативность в подготовке и уборке мест занятий, честность во время соблюдения правил подвижных игр.</li> </ul>		
<b>Связь с другими образовательными областями</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование у детей потребности в ежедневной двигательной деятельности,</li> <li>• Создание благоприятных условий для воспитания организованности, волевых качеств, чувства собственного достоинства, справедливости, взаимопомощи, умения заниматься в коллективе, дружеских взаимоотношений;</li> <li>• Формирование навыка рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>• Способствование расширению словарного запаса, развитию связной речи;</li> <li>• Способствование развитию памяти, мышления, воображения, восприятия, любознательности и познавательной мотивации, путем использования игровых упражнений, подвижных и дидактических игр, познавательно-наглядного материала;</li> <li>• Использование во время занятий музыкального сопровождения, разнообразного оборудования и инвентаря, пособий для сюжетных подвижных игр, изображений двигательной деятельности, спортивного инвентаря и видов спорта.</li> </ul>		

## ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ. РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Основные виды движений.

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, змейкой, враспышную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по дорожке (ширина 10-15см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Ходьба и бег по наклонной доске (ширина 15-20см, высота 30-35см).

Перешагивание через барьеры (высота 20-25см, поставленных на расстоянии друг от друга) с разным положением рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое. Бег в разных направлениях, по кругу, враспынную, змейкой (между предметами). Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью. Бег на 20м (5,5-6 секунд к концу года).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой, змейкой по горизонтальной и наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под дугу (высота 50см) правым и левым боком. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой).

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах, продвигаясь вперед, с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. Прыжки поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см. прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10см. прыжки с высоты 20-25см, в длину с места. Прыжки через короткую скакалку.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м), в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5м) с расстояния 1,5-2м.

*Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Ритмическая гимнастика.* Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

#### Общеразвивающие упражнения

Без предметов, с флажком, с обручем, с игрушками, с гимнастической палкой, с мячом, с хвостиком, с кубиками, с использованием скамейки.

#### Подвижные игры

«Самолеты», «Поезд», «Охотники и зайцы», «Быстро в домик», «Ловишки с домиками», «Лиса в курятнике», «Карусель», «Птицы и дождь», «Мыши в кладовой», «Колпачок и палочка», «Кролики», «Зайка беленький сидит...», «Лиса и зайцы», «Зайцы и волк», «Перелет птиц», «Мышка в норке», «Медведь и пчелы», «Буря», «Котята и щенята», «Мяч через сетку», «Ловишка с мячом», «Подбрось - поймай», «Охотники и зайцы», «Найди свой домик», «Горячий камень», «Совушки», «Кто ушел?».

---

## **ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ. РАЗДЕЛ «ПЛАВАНИЕ»**

---

#### Основные упражнения:

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

*Погружение в воду:* Погружение до подбородка, до уровня глаз. Наклон с опусканием в воду лица. Полное погружение (с головой). Погружение с открыванием глаз под водой. С выполнением выдоха.

*Лежание на воде:* В упоре лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуты (на мелкой части бассейна). Ходьба на руках в упоре лежа спереди, с движением ног. Лежание на груди, держась руками за поручень. Лежание на груди, держась за доску. Лежание на груди в положении «Звезда», «Поплавок», «Медуза». Лежание на спине.

*Скольжение по воде:* С плавательной доской. В положении «Стрела» на груди и на спине. Повороты во время скольжения с груди на спину и наоборот. Скольжение с движениями ног способом кроль на груди и на спине.

*Плавание ногами кроль на груди и спине:* Держась за поручень. С доской. С согласованием дыхания (ознакомление).

#### Игры:

«Карусели», «Переправа», «Сердитая рыбка», «Рыбка», «Поймай рыбку», «Солнышко и дождик», «Найди свой домик», «Найди свою пару», «Медвежонок Умка и рыбки», «Фонтан», «Оса», «Найди клад», «Щука и рыбы», «Жучок-паучок», «Поезд в туннель», «Достань игрушку», «Брод», «Смелые ребята», «Водолазы», «Найди клад», «У кого больше пузырей?», «Пузырь», «Насос», «Море волнуется», «Затейники».

### РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
16		физкультура	бассейн		физкультура
17	физкультура		бассейн		физкультура

### КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Месяц	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
Сентябрь	Досуг «Поиграем?!»	
Октябрь	Досуг «Осенняя пора»	
Ноябрь		Досуг «Водичка»
Декабрь	Досуг «Новогодняя елка»	
Январь	Досуг «Зимние забавы»	
Февраль	Досуг «23 февраля»	
Март	Досуг «Вместе с мамой»	
Апрель		Досуг «Весеннее озеро»
Май	Ежегодные Малые Олимпийские игры Детского сада № 33 Кировского района	

### 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 закаливания 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	20	20
«Плавание»	3	7	20	до 60

### КОЛИЧЕСТВО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДОСУГОВ, ПРАЗДНИКОВ

Количество проведения мероприятий		Продолжительность проведения мероприятий	
досуг	праздник	досуг	праздник
1 раз в месяц		20-25 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, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь взрослого.

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

В плавательном бассейне ДОУ 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 (°С)	Температура воздуха (°С)	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.

## ГЛОССАРИЙ

---

Взрослые – родители (законные представители), педагогические и иные работники образовательной организации.

Образовательная область – структурная единица содержания образования, представляющая определенное направление развития и образования детей.

Образовательная программа – учебно-методическая документация, определяющая рекомендуемые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности, включая примерные расчеты нормативных затрат оказания государственных услуг по реализации образовательной программы.

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

## 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.
-