

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 48 Московского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом ГБДОУ  
детский сад №48 Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 02.09.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий ГБДОУ детский сад №48  
Московского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.В. Коваленко  
Приказ № 40/5 от 02.09.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

инструктора по плаванию  
для групп общеразвивающей направленности  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 48 Московского района Санкт-Петербурга  
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет  
на 2024-2025 учебный год

Срок реализации – 1 год  
Автор-составитель:  
инструктор по плаванию:  
Николаева Мария Владимировна

№п/п	Содержание	Стр.
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3.	Возрастные особенности обучающихся	5
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	10
1.5.	Целевой раздел части, формируемой участниками образовательных отношений	12
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>16</b>
2.1	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательным областям	16
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	25
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	27
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	29
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	31
2.6.	Мероприятия по реализации программы воспитания	34
2.7.	Содержательный раздел части, формируемой участниками образовательных отношений	35
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>44</b>
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации Программы	44
3.2.	Санитарно-гигиенические условия реализации Программы	44
3.3.	Особенности организации РППС	44
3.4.	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	45
3.5.	Примерный режим и распорядок дня	46
3.6.	Учебный план	47
3.7.	Учебно-методический комплекс	47
3.8.	Организационный раздел части, формируемой участниками образовательных отношений	47
	<b>Приложение</b>	<b>54</b>
	Списки детей	54

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (плавание) разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 48 Московского района Санкт-Петербурга (далее – ОП ДО), Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО) и Федеральной образовательной программы дошкольного образования в соответствии с нормативно правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства Образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» от 17.10.2013 №1155;
- Приказом Министерства России РФ от 31.07.2020г №373 «об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам ДО»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Методическими рекомендациями по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования (утв. Министерством просвещения РФ 7 марта 2023 г.)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и дополнена учебно-методическим пособием «Обучение плаванию в детском саду» под ред. Е.К. Вороновой - СПб.: Издательство. «Детство-Пресс» 2010 – 80с.).
- Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 48 Московского района Санкт-Петербурга (далее - ГБДОУ).

Рабочая программа – нормативный документ ГБДОУ, характеризующий систему организации образовательной деятельности, разработанный с учетом ОП ДО и включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный, в каждом из них предусматривается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений (п.2.11.ФГОС ДО).

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей,

развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды.

Программа ориентирована на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе физического развития. Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости. Направленность рабочей программы – физкультурно – спортивная.

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы

Целью рабочей программы является построение системы физкультурно-оздоровительной деятельности для детей дошкольного возраста от 3 до 7-8 лет), предусматривающей полную интеграцию действий всех педагогов дошкольной образовательной организации и родителей дошкольников.

Цель Программы достигается через решение следующих **задач**:

### **образовательные:**

- ознакомить с техникой безопасности на воде;
- обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- обучить основным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине);

### **развивающие:**

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость, подвижность суставов, гибкость;
- развивать умение владеть своим телом в непривычной среде;

### **оздоровительные:**

- способствовать всестороннему физическому развитию, расширению его функциональных возможностей и закаливанию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию дыхательной, сердечно - сосудистой систем и нервной систем;
- предупреждать нарушение осанки и появления плоскостопия;

### **воспитательные:**

- формировать бережное отношение к своему здоровью;
- прививать навыки гигиены.

Рабочая программа реализует следующие основные **принципы и подходы**, установленных ФГОС ДО:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (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 (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество ГБДОУ 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.

### 1.3. Возрастные особенности обучающихся

#### *Возрастные особенности 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.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. - В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов — 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 3-4 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 осуществляются 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.

#### *Возрастные особенности 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 выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. 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 тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

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

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

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.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

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

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, 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, совершенствованием восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

#### *Возрастные особенности детей 5-6 лет.*

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными. Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематические изображения различных объектов, но могут

отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют разные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:

1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);

2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений); представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет



активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

#### *Возрастные особенности детей 6-7 лет.*

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они

свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений. Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

*К трем годам:*

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;

*К четырем годам:*

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

*К пяти годам:*

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную

деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

*К шести годам:*

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей. К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

### **1.5. Целевой раздел части, формируемой участниками образовательных отношений**

Целевой раздел части, формируемой участниками образовательных отношений, представлен программой «Обучение плаванию в детском саду» для обучения плаванию детей в дошкольной образовательной организации под ред. Вороновой Е.К.

*Целью* данной рабочей программы в соответствии с рекомендациями ФОП ДО и парциальной программой «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой является построение системы физкультурно-оздоровительной деятельности в группах общеразвивающей направленности для детей среднего и старшего дошкольного возраста (с 4 до 7 лет) предусматривающей полную интеграцию действий всех педагогов дошкольной образовательной организации и родителей дошкольников.

*Задачи реализации программы.*

Задачи данной рабочей программы сформулированы ФОП ДО и «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой. Одной из основных задач рабочей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию для создания основы для разностороннего физического развития.

*Задачи:*

образовательные:

- ознакомить с техникой безопасности на воде;
- обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- обучить основным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине);

развивающие:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость, подвижность суставов, гибкость;
- развивать умение владеть своим телом в непривычной среде;

оздоровительные:

- способствовать всестороннему физическому развитию, расширению его функциональных возможностей и закаливанию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию дыхательной, сердечно-сосудистой систем и нервной систем;
- предупреждать нарушение осанки и появления плоскостопия;

воспитательные:

- формировать бережное отношение к своему здоровью;
- прививать навыки гигиены.

*Планируемые результаты освоения программы*

Планируемые результаты приводятся в соответствии с ФОП ДО, оформляются в виде ссылки (15.3.2; 15.3.3; 15.4) и дополняются рекомендациями программы «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно–эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий). От физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении.

Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка. Вода оказывает, своеобразный массажный эффект.

*Образовательная область «Физическое развитие»:*

- ребёнок знаком с техникой безопасности на воде;
- ребёнок выполняет упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- ребёнок владеет основным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине);
- сформированы двигательные умения и навыки;
- у ребёнка развиты двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость, подвижность суставов, гибкость;
- умеет владеть своим телом в непривычной среде;
- у ребёнка развита дыхательная, сердечно - сосудистая система и нервная система;
- у ребёнка сформировано понятие здорового образа жизни и бережное отношение к своему здоровью;
- привиты навыки гигиены;
- сформированы нравственно-волевые качества.

*Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.*

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Задача диагностики: определение развития физических качеств и степени сформированности основных навыков плавания.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Таблица 1

Возрастная группа	Задача
Младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.

Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Таблица 2

*Контрольное тестирование (3-4 года)*

№		Ф. И. ребенка	
		Погружение лица в воду	
		н.г.	к.г.
		Погружение головы в воду	
		н.г.	к.г.
		Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук	
		н.г.	к.г.
		Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»)	
		н.г.	к.г.
		Упражнение «Крокодилчик»	
		н.г.	к.г.
		Вдох, с последующим выдохом в воду	
		н.г.	к.г.
		Выпрыгнуть в верх из приседа в воде, глубиной до бедер или до груди	
		н.г.	к.г.
		Лежать на воде, вытянувшись в положении на груди и на спине, скользить по поверхности воды	
		н.г.	к.г.

Таблица 3

*Контрольное тестирование (4-5 лет)*

№		Ф. И. ребенка	
		Передвижения по дну бассейна разными способами	
		н.г.	к.г.
		Погружение в воду с открыванием глазами	
		н.г.	к.г.
		Глубокий вдох и продолжительный выдох в воду	
		н.г.	к.г.
		Лежание на воде на груди и спине	
		н.г.	к.г.
		Скольжение в воде на груди и спине (с вспомогательными предметами)	
		н.г.	к.г.
		Движение ногами в воде (с опорой и без)	
		н.г.	к.г.
		Свободное передвижение и ориентировка в воде, игры, упражнения	
		н.г.	к.г.
		Усвоение программы	
		н.г.	к.г.

## Контрольное тестирование (5-6 лет)

№		Ф. И. ребенка	
		Выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох в воду	
н.г.	к.г.		
		Двигать ногами вверх-вниз (с опорой и без)	
н.г.	к.г.		
		Скользить на груди и на спине	
н.г.	к.г.		
		Лежать на воде, на груди и на спине: «Медуза», «Поплавок», «Звезда»	
н.г.	к.г.		
		Выполнять разнообразные упражнения и игры в воде	
н.г.	к.г.		
		Открывать глаза в воде, в очках, доставать игрушки со дна	
н.г.	к.г.		
		Выполнять движения руками и ногами как при плавании (брасс, кроль)	
н.г.	к.г.		
		Усвоение программы	
н.г.	к.г.		

Таблица 5

## Контрольное тестирование (6-7 лет)

№		Ф. И. ребенка	
		Подныривать под обруч, нырять в обруч	
н.г.	к.г.		
		Делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду	
н.г.	к.г.		
		Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде	
н.г.	к.г.		
		Скользить на груди и на спине	
н.г.	к.г.		
		Кроль на груди и на спине	
н.г.	к.г.		
		Брасс	
н.г.	к.г.		
		Лежать на воде, на груди и спине: «Медуза», «Поплавок», «Звезда»	
н.г.	к.г.		
		Усвоение программы	
н.г.	к.г.		

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

*Высокий уровень* (3) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

*Средний уровень* (2) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет упражнение с помощью.

*Низкий уровень* (1) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательным областям

Рабочая программа построена в соответствии ФГОС ДО и ФОП до на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей.

Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» (плавание) решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других образовательных областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»). В данной программе представлены задачи и содержание образования по образовательной области «Физическое развитие».

#### Младшая группа

Образовательная область	Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<b>Физическое развитие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта;</li> <li>- развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку в пространстве, функцию равновесия;</li> <li>- формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;</li> <li>- обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку;</li> <li>- активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям; закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.</li> </ul>	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по объёмным и плоскостным ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.</p> <p><i>Ходьба.</i> Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменной темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.), по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2-2,5 м) приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30-35 см).</p> <p><i>Бег.</i> Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой), с переходом на ходьбу, со сменной темпа, на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), в рассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).</p> <p><i>Ползание, лазанье.</i> Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них. Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч. Перелезание через скамью, под скамью, бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) удобным способом.</p> <p><i>Катание, бросание, ловля, метание.</i> Катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в ворота (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.). Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка. Перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.). Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 25–30 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> Педагогический работник учит детей выполнять упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа</p>



		<p>на спине, животе). Поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Выполнение упражнений с хлопками. Выполнение наклонов их положения стоя и сидя. Попеременное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе. Перевероты со спины на живот и обратно. Приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед.</p> <p><i>Музыкально-ритмические движения.</i> Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной на один-два шага), 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.). Плясовые движения — простейшие элементы народных плясок, доступные по координации, например, поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение в парах и др.</p> <p><i>Спортивные упражнения.</i></p> <p>Катание на санках. Катание на санках друг друга, с невысокой горки.</p> <p>Катание на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом. Повороты на лыжах переступанием.</p> <p>Катание на велосипеде. Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Плавание. Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания педагога, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Поощряет самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.</p> <p><i>Формирование основ здорового образа жизни.</i> Педагогический работник поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками. Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности, соблюдения правил безопасности для здоровья.</p>
--	--	---

### Средняя группа

Образовательная область	Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<b>Физическое развитие</b>	<p>учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;</p> <p>активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям; поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;</p>	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звеня и на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.</p> <p><i>Ходьба и упражнение в равновесии.</i> Ходьба обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами). Ходьба по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по скамье, (диаметр 1,5–3 см),</p>

	<p>формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.</p>	<p>по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).</p> <p><i>Бег.</i> Бег в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера. Бег «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов). Бег со старта на скорость (расстояние 15–20 м). Бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью на расстояние 40–60 м.</p> <p><i>Ползание, лазанье.</i> Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.</p> <p><i>Бросание, ловля, метание.</i> Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди). Перебрасывание мяч друг другу и педагогическому работнику. Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги. Прыжки со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой. Перепрыгивание через предметы высотой 5–10 см. Прыжки в длину с места на расстояние 70 см и через параллельные прямые (4–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> Педагогический работник учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Выполнение махов руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях. Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без.</p> <p><i>Музыкально-ритмические движения.</i> Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону. Ходьба с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку. Доступные по координации упражнения народных плясок, выполняемые отдельно и в комбинациях из двух движений: выставление ноги на пятку, на носок, притопывание</p>
--	---	---

		<p>под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши.</p> <p><i>Спортивные упражнения.</i></p> <p>Катание на санках. Подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном или двухколесном велосипеде, самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».</p> <p><i>Плавание.</i> Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Педагог продолжает закреплять основные движения в ходе подвижной игры, учит соблюдать правила, брать роль водящего. Развивает психофизические качества, пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).</p> <p><i>Формирование основ здорового образа жизни.</i> Педагогический работник уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при болезни и плохом самочувствии, учит пониманию детьми необходимости занятий физкультурой, правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания, важности полезных привычек для сохранения и укрепления здоровья.</p>
--	--	--

### Старшая группа

Образовательная область	Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<b>Физическое развитие</b>	<p>развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);</p> <p>обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;</p> <p>развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;</p> <p>воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;</p> <p>воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;</p>	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p><i>Ходьба и упражнение в равновесии.</i> Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.</p> <p><i>Бег.</i> Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), в рассыпную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3–4 раза), 20–30 м (2–3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).</p> <p><i>Ползание, лазанье.</i> Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под</p>

	<p>формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.</p>	<p>веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.</p> <p><i>Катание, бросание, ловля, метание.</i> Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров. Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на расстояние 2–3 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»). Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями. Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.</p> <p><i>Музыкально-ритмические движения.</i> Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках. Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.</p> <p><i>Спортивные упражнения.</i> Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с</p>
--	---	--

		<p>торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах на расстояние до 500 м. по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) с переступанием. Поднимание на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. Плавание. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору. Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Скользить на груди. Плавание произвольным способом.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).</p> <p><i>Спортивные игры.</i></p> <p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).</p> <p>Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.</p> <p>Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Формирование основ здорового образа жизни.</i> Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.</p> <p><i>Туристские прогулки и экскурсии.</i> Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе</p>
--	--	--

	<p>ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевать препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.</p>
--	---

### Подготовительная группа

Образовательная область	Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<b>Физическое развитие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх;</li> <li>- развивать двигательное творчество;</li> <li>- формировать осознанную потребность в двигательной активности;</li> <li>- воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;</li> <li>- расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок;</li> <li>- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</li> </ul>	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.</p> <p><i>Ходьба и упражнение в равновесии.</i> Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Ходьба во враспынную с построением по сигналу. Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседа на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.). Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p> <p><i>Бег.</i> Бег 2—3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Бег 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м. Челночный бег (3 по 5 метров). Бег быстрым темпе 30 метров (10 м 3—4 раза с перерывами). Бегать наперегонки на скорость — 30 м.</p> <p><i>Ползание, лазанье.</i> Ползание на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, Пролезание в обруч разными способами. Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50—35 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.</p> <p><i>Бросание, ловля, метание.</i> Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10</p>

		<p>раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20–40 прыжков 2–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом. Прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе). Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге поочередно и через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см). Прыжки в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности). Прыжки в длину с разбега (180–190 см). Прыжки с места в верх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> Педагогический работник проводит с детьми разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку. Разучивает упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, степами, фитболами). Включает в комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др. Повороты и наклоны туловища в разные стороны, поднимая руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом. Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд. Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками и ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.</p> <p><i>Музыкально-ритмические движения.</i> Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, кружение. Приседание с выставлением ноги вперед. Движения для рук и ног одновременно из положения стоя (округленное положение рук, чуть согнутых в локтях, ладони к себе, расположенные перед корпусом, сверху над головой, в сторону, на поясе) в сочетании с движениями вытянутых ног вперед перед собой, в сторону назад на носок.</p> <p><i>Спортивные упражнения</i> Катание на санках. Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий. Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками). Повороты переступанием в движении. Поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». Катание на коньках. Удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду). Приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</p> <p>Катание на велосипеде, самокате. Катание на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p>
--	--	---

		<p><i>Плавание.</i> Погружение в воду с головой с открытыми глазами, Скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз). Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без. Плавание произвольным стилем 10–15 м. Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Педагог продолжает учить использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующие развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве. Поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность, придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.</p> <p><i>Спортивные игры</i> Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.</p> <p>Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.</p> <p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p>Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p> <p><i>Формирование основ здорового образа жизни.</i> Педагогический работник расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Учит следить за осанкой, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.</p> <p><i>Туристские прогулки и экскурсии.</i> Педагогический работник организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный</p>
--	--	--



		период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми дидактические, подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.
--	--	--

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

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

Согласно ФГОС ДО, педагог может использовать различные формы реализации рабочей Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей.

Содержание данного раздела Программы построено на основании п.23, 24, 25, 26 ФОП ДО.

В таблице 6 представлены основные положения, определяющие организационные, методические и педагогические подходы к проектированию образовательного процесса, образовательных ситуаций и содержанию образовательной деятельности обучающихся.

Таблица 6

Формы получения образования		ФОП ДО	
Вариативные очные формы получения образования	Группы полного дня		<i>п.23.1. стр.148</i>
	Группы кратковременного пребывания		
	Группы сокращенного дня		
	Группы круглосуточного пребывания		
Образовательные технологии		ФОП ДО	
1	Дистанционные образовательные технологии индивидуального сопровождения семей		<i>п. 23.2 стр.148</i>
2	Технологии индивидуального сопровождения детей с ОВЗ в условиях вариативности моделей совместного образования		
3	Технологии альтернативной дополнительной коммуникации для формирования единого коммуникационного пространства для детей с вербальной и невербальной речью		
4	Технологии развивающего обучения		
5	Игровые технологии		
6	Технологии исследовательской деятельности		
7	Здоровьесозидающие и здоровьесберегающие технологии		
Организационные технологии		ФОП ДО	
1	Технологии совместного (интегративного / инклюзивного) образования		<i>п.23.4. стр.149</i>
2	Технологии универсального дизайна		
Методы, используемые при организации воспитания и обучения		ФОП ДО	
ВОСПИТАНИЕ (п.23.6, стр.150)		ОБУЧЕНИЕ (п.23.6.1, стр. 150)	
1	методы организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы)	1	традиционные методы (словесные, наглядные, практические)
		2	методы, в основе которых положен характер познавательной деятельности детей
2	методы осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример)	3	информационно-рецептивный метод: действия ребенка с объектом изучения организуются по представляемой информации (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение)

3	методы мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы)	4	репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель)
		5	метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути ее решения в процессе организации опытов, наблюдений
		6	эвристический метод: (частично-поисковая) проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях)
		7	исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование)
8	метод проектов широко применяется для решения задач воспитания и обучения, способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое		
<i>Педагог осуществляет выбор методов воспитания и обучения, учитывая возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения целесообразно использовать комплекс методов (п.23.6.2).</i>			
<b>Средства для реализации Программы, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов</b>			<b>ФО П ДО</b>
1	демонстрационные и раздаточные		п.23.
2	визуальные, аудиальные, аудиовизуальные		7
3	естественные и искусственные		стр.
4	реальные и виртуальные		151
<b>Средства, используемые для развития следующих видов деятельности детей</b>			п.23. 8, стр. 151
<b>вид деятельности</b>		<b>предлагаемое оборудование</b>	
двигательная		оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое	
предметная		образные и дидактические игрушки, реальные предметы и другое	
игровая		игры, игрушки, игровое оборудование и другое	
коммуникативная		дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и другое	
познавательно-исследовательская		натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и другое)	
экспериментирование			
чтение художественной литературы		книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал	
трудовая		оборудование и инвентарь для всех видов труда	
продуктивная		оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования	
музыкальная		детские музыкальные инструменты, дидактический материал и другое	
<i>Дошкольное образовательное учреждение самостоятельно определяет средства воспитания и обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.</i>			п.2 3.9 · ст р.1 52
<i>Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учета возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе.</i>			п.2 3.1 0 ст р.1 52

<i>При выборе форм, методов, средств реализации Программы педагоги учитывают субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.</i>	n.2 3.1 1 ст р.1 52
<i>Выбор педагогами педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.</i>	n.2 3.1 2 ст р.1 52

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

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей Программы.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

- 1) совместная деятельность педагога с ребенком, где, взаимодействуя с ребенком, он выполняет функции педагога: обучает ребенка чему-то новому;
- 2) совместная деятельность ребенка с педагогом, при которой ребенок и педагог - равноправные партнеры;
- 3) совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах ее выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;
- 4) совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли ее организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым актуализируя лидерские ресурсы самих детей;
- 5) самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и др.), самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность (экспериментирование и др.).

Организуя различные виды деятельности, педагог учитывает опыт ребенка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). Эту информацию педагог может получить в процессе наблюдения за деятельностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей. Педагог использует

образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач воспитания, обучения и развития детей.

Игра занимает центральное место в жизни ребенка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности. В игре закладываются основы личности ребенка, развиваются психические процессы, формируется ориентация в отношениях между людьми, первоначальные навыки кооперации. Играя вместе, дети строят свои взаимоотношения, учатся общению, проявляют активность и инициативу и другое. Детство без игры и вне игры не представляется возможным.

Игра в педагогическом процессе выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую, воспитательную, социокультурную, коммуникативную, эмоциогенную, развлекательную, диагностическую, психотерапевтическую и другие.

В образовательном процессе игра занимает особое место, выступая как форма организации жизни и деятельности детей, средство разностороннего развития личности; метод или прием обучения; средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции. Отсутствие или недостаток игры в жизни ребенка приводит к серьезным проблемам, прежде всего, в социальном развитии детей.

Учитывая потенциал игры для разностороннего развития ребенка и становления его личности, педагог максимально использует все варианты ее применения.

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. Основная задача педагога в утренний отрезок времени состоит в том, чтобы включить детей в общий ритм жизни ДОО, создать у них бодрое, жизнерадостное настроение.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, может включать:

- игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие);
- беседы с детьми по их интересам, развивающее общение педагога с детьми (в том числе в форме утреннего и вечернего круга), рассматривание картин, иллюстраций;
- практические, проблемные ситуации, упражнения (по освоению культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья, правил и норм поведения и другие);
- наблюдения за объектами и явлениями природы, трудом взрослых;
- трудовые поручения и дежурства (сервировка стола к приему пищи, уход за комнатными растениями и другое);
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;
- продуктивную деятельность детей по интересам детей (рисование, конструирование, лепка и другое);
- оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и др.).

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

Занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; как деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогам самостоятельно. Занятие является формой организации обучения, наряду с экскурсиями, дидактическими играми, играми-путешествиями и другими. Оно может проводиться в виде образовательных ситуаций, тематических событий, проектной деятельности, проблемно-обучающих ситуаций, интегрирующих содержание образовательных областей, творческих и исследовательских проектов и т.д. В рамках отведенного времени педагог может организовывать образовательную деятельность с учетом интересов, желаний детей, их

образовательных потребностей, включая детей в процесс сотворчества, содействия, сопереживания.

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

Термин «занятие» не означает регламентацию процесса. Термин фиксирует форму организации образовательной деятельности. Содержание и педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог может выбирать самостоятельно.

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

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребенка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребенка ДОО, как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребенок приходит в ДОО, и вторая половина дня.

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- самостоятельная исследовательская деятельность и экспериментирование;
- свободные сюжетно-ролевые, театрализованные, режиссерские игры; игры – импровизации и музыкальные игры;
- речевые и словесные игры, игры с буквами, слогами, звуками;
- логические игры, развивающие игры математического содержания;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная деятельность, конструирование;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:

1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

*В возрасте 3-4 лет* у ребенка активно проявляется потребность в общении со взрослым, ребенок стремится через разговор с педагогом познать окружающий мир, узнать об интересующих его действиях, сведениях. Поэтому ребенок задает различного рода вопросы. Важно поддержать данное стремление ребенка, поощрять его познавательную активность, использовать педагогические приемы, направленные на развитие стремлений ребенка наблюдать, сравнивать предметы, обследовать их свойства и качества. Педагогу важно проявлять внимание к детским вопросам, поощрять и поддерживать их познавательную активность, создавать ситуации, побуждающие ребенка самостоятельно искать решения возникающих проблем, осуществлять деятельностные пробы. При проектировании режима дня педагог уделяет особое внимание организации вариативных активностей детей, чтобы ребенок получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, в экспериментировании, в рисовании, в общении, в творчестве (имитации, танцевальные импровизации и др.), в двигательной деятельности.

*С четырех-пяти лет* у детей наблюдается высокая активность. Данная потребность ребёнка является ключевым условием для развития самостоятельности во всех сферах его жизни и деятельности. Педагогу важно обращать особое внимание на освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать для поддержки самостоятельности в познавательной деятельности. Педагог намеренно насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. Всегда необходимо доброжелательно и заинтересованно относиться к детским вопросам и проблемам, быть готовым стать партнером в обсуждении, поддерживать и направлять детскую познавательную активность, уделять особое внимание доверительному общению с ребёнком. В течение дня педагог создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, желание совместно искать верное решение проблемы. Такая планомерная деятельность способствует развитию у ребёнка умения решать возникающие перед ними задачи, что способствует развитию самостоятельности и уверенности в себе. Педагог стремится создавать такие ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, совместной деятельности, умений командной работы. Это могут быть ситуации волонтерской направленности: взаимной поддержки, проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережного отношения к вещам и игрушкам.

*Дети пяти-семи лет* имеют яркую потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых. Поэтому педагогу важно обратить внимание на те педагогические условия, которые развивают детскую самостоятельность, инициативу и творчество. Для этого педагог создает ситуации, активизирующие желание детей применять свои знания и умения, имеющийся опыт для самостоятельного решения задач. Он регулярно поощряет стремление к самостоятельности, старается определять для детей все более сложные задачи, активизируя их усилия, развивая произвольные умения и волю, постоянно поддерживает желание преодолевать трудности и поощряет ребёнка за стремление к таким действиям, нацеливает на поиск новых, творческих решений возникших затруднений.

Важно, чтобы у ребёнка всегда была возможность выбора свободной деятельности, поэтому атрибуты и оборудование для детских видов деятельности должны быть достаточно разнообразными и постоянно меняющимися (смена примерно раз в два месяца).

Для поддержки детской инициативы педагоги ДОО используют ряд способов и приемов.

1) Не следует сразу помогать ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребенку, педагог сначала стремится к ее минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

2) У ребенка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

3) Особое внимание педагог уделяет общению с ребенком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4) Педагог может акцентировать внимание на освоении ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

5) Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребенка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

6) Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка. В пространстве появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

## **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся**

Главными *целями* взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных *задач*:

1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

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

1) *приоритет семьи в воспитании*, обучении и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

2) *открытость*: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

3) *взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей* (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4) *индивидуально-дифференцированный подход* к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношении к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

5) *возрастосообразность*: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким *направлениям*:

1) *диагностико-аналитическое* направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития



ребенка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учетом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;

2) *просветительское* направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребёнка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми;

3) *консультационное* направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.

Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьей.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребенка.

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих *направлений просветительской деятельности*:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и др.), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка;

2) своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;

3) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

4) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

5) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и др.).

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам медицинского персонала ДОО.

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

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, анкетирование, социологические срезы, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни открытых дверей, просмотры занятий и других видов деятельности детей и др.;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, родительские клубы и др.; стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); официальный сайт ДОО и социальные группы в сети Интернет и различные мессенджеры; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - праздники и вечера досуга, спортивные и тематические мероприятия, знакомство с семейными традициями и др.

Для вовлечения родителей (законных представителей) в образовательную деятельность целесообразно использовать специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей (законных представителей) с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Эти материалы должны сопровождаться подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребенком (с учетом возрастных особенностей). Кроме того, необходимо активно использовать воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и ДОО является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребенка, а также согласование совместных действий, которые могут быть предприняты со стороны ДОО и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребенка в освоении Программы.

Педагоги ДОО самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволяет педагогам ДОО устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

## **2.6. Мероприятия по реализации Программы воспитания**

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает: формирование у ребенка возрастных представлений о жизни, здоровье и физической культуре; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами; воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

*Основные формы и содержание деятельности:*

1. *Проекты*. В настоящее время проекты являются самой распространенной формой взаимодействия всех участников образовательных отношений. Традиционные события оформляются в различные проекты, где предусматриваются различные виды детской деятельности и формы проведения. В конце каждого проекта проводится итоговое мероприятие.

2. *Совместные игры*. Это одна из основных форм воспитательного воздействия в процессе проведения традиционных мероприятий. Применяются различные виды игр: сюжетно-ролевые, творческие, подвижные и малоподвижные, народные, игры-драматизации, квест-игры.

3. *Выставки*. По тематике многих мероприятий проводятся выставки: информационные, фотовыставки, поделки для игр в воде.

4. *Ярмарки достижений*. На ярмарках представляются творческие работы детей. Активно привлекаются родители для участия в ярмарках семейного творчества по различным направлениям.

5. *Социальные и экологические акции*. В акциях принимают участие сотрудники, родители и воспитанники ДООУ. В ходе акций дошкольники получают природоведческие знания, социокультурные и экологические навыки, навыки безопасного поведения, активную жизненную позицию.

6. *Конкурсы, викторины*. Эти мероприятия имеют познавательное содержание и проходят в развлекательной форме. Проводятся по всем направлениям развития дошкольников.

7. *Спортивные и оздоровительные мероприятия*. В рамках многих традиционных событий предусматриваются различные виды двигательной деятельности (физкультурные досуги, спортивные праздники, соревнования, эстафеты), которые развивают у детей потребность в здоровом образе жизни и воспитывают любовь к спорту.

## **2.7. Содержательный раздел части, формируемой участниками образовательных отношений**

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

*Цель* начального обучения плаванию дошкольников: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде; максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию; заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

*Задачи обучения:*

- учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней;
- учить передвигаться по дну бассейна различными способам;
- учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой;
- учить выдоху в воде;
- учить лежать в воде на груди и на спине;
- учить скольжению в воде на груди и на спине;
- учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине;

- учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине;
- учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

*Характеристика основных навыков плавания*

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно, уходить под воду, ориентироваться и передвигаться в ней, знакомят с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

*Формирование навыков плавания*

Результаты (задачи)	Возраст детей
1 этап	
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Младший дошкольный возраст
2 этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средний дошкольный возраст
3 этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст
4 этап	

Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарного погружения в воду.	Подготовительный дошкольный возраст
--	-------------------------------------

*Методы организации* и проведения образовательного процесса:

*Словесные методы:*

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчет

*Наглядные методы:*

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды (с 5 лет)
- Жестикуляции

*Практические методы:*

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь инструктора по плаванию.

Организация занятий по плаванию предусматривает изменение сетки занятий. Занятия по плаванию проводятся вместо третьего занятия по физической культуре, в первую половину дня. В день бассейна утренняя прогулка не осуществляется.

Детей следует делить на малые подгруппы. Количество детей в младших подгруппах не превышает 6-8 человек, в старших и подготовительных – 10. Комплектование осуществляется на основе диагностики (педагогической и медицинской). В подгруппы дети могут объединяться не только по возрастному признаку, но и по состоянию здоровья, уровню плавательных умений.

Процесс обучения организован в форме занятий 1 раз в неделю. Длительность занятий не одинакова и варьируется в зависимости от возраста детей, этапа обучения, состояния здоровья.

Разминка в «сухом» бассейне не входит в занятие по плаванию, т.к. отделена от основной нагрузки гигиеническими процедурами. Поэтому при введении в сетку занятий по обучению плаванию необходимо учитывать дополнительное время, связанное со сменной одежды, гигиеническими процедурами и упражнениями вне бассейна.

*Виды занятий по плаванию:*

- традиционное;
- сюжетно-игровое (проводится по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе);
- тренировочное (закрепление приобретенных навыков плавания - обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике выполнения);
- занятие, построенное на одном способе плавания (задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом);

- игровое (построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет);
- занятие по аквааэробике (включают физические упражнения в воде под музыку, сочетая, элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения);
- контрольное занятие.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных *средств* обучения плаванию.

*Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

*Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

*Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

*Игры и игровые упражнения, способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

*Способы реализации программы*

*Занятие тренировочного типа*, направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, и др.).

*Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей попеременным движениям ног и рук.

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (скольжение на груди, кролем на груди и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ.* Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

*Контрольно-диагностические занятия*, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

*Основной принцип обучения детей* – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине. Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации. Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- 1 ознакомление с движением на суше;
- 2 изучение движений с неподвижной опорой;
- 3 изучение движений с подвижной опорой; 4. изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств вышеперечисленных дети меньше совершают ошибок в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

*Система работы по обучению плаванию дошкольников.*

*Младший и средний дошкольный возраст (дети 3-5 лет).*

*Задачи:*

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм;
- учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставал со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воле без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния.

*Знания:*

- сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды;
- умение выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами;
- правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

*Упражнения на суше:*

– Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

– Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.

– Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

*Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.*

– Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

– Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

– Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

*Упражнения в воде.*

– Вход в воду самостоятельно, окунаться, приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно.

– Ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. – Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками – поочередно, вместе, вперед, назад.

– Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне.

– Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.

*Игры, эстафеты, развлечения на воде.*

– Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.

– Движения руками кролем на груди и на спине в скольжении. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.

– Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

– Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможно расстояние.

*Требования:*

– уметь выполнять требования программы;

– знать названия способов плавания.

*Умения:*

– выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;

– скольжение на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;

– ориентировка под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др;

– выполнять «звездочку» на груди и на спине; – «отдых на воде» - 5-10 сек.;

– выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;

– выполнять 5-8 выдохов в воду;

– плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;



– плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

*Старший дошкольный возраст (дети 5-7 лет).*

*Задачи:*

– закрепить знания о правилах безопасности на воде;  
– учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу;  
– учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений)

- ЧСС;

– учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;

– совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них, плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;

– совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания;

– совершенствовать спад в воду из разных положений;

– совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине.

*Знания:*

– особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность);

– знать гигиену, правила поведения в бассейне, уметь давать оценку своих умений и знаний;

*Умения:*

– скольжение на груди и на спине на дальность;

– переходить из положения «Звездочка» в положение «поплавок»;

– делать выдохи в воду во время плавания.

*Упражнения на суше.*

Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;

– комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания;

– простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада, для заданий родителям;

– игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада, для заданий родителям:

– стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине;

– стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине.

– стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

*Упражнения в воде:*

Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине – отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.

– Выполнять скольжение на груди на дальность.

– Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.

– Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

– Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

– Плавание при помощи движений рук кролем выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

– Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.

– Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;

– Максимальное проплывание расстояний.

*Требования к умениям:*

– выполнять программы предыдущих возрастных групп;

– выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек;

– выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м. – доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;

– выполнять 9-12-15 выдохов в воду;

– выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек;

- выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м;

– при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;

– плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;

– оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

*Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.*

Организация и формы взаимодействия с родителями обучающихся как условие реализации рабочей программы

<b>Направление деятельности</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Кем осуществляется</b>	<b>Дополнительная информация</b>
<b>Знакомство</b>	Собрания. Оформление информационного стенда. Знакомство родителей с результатами диагностики. Первичная консультация о правилах в бассейне	Инструктор по плаванию	Знакомство с родителями; изучение условий пребывания ребенка в бассейне и его особенностей
<b>Теоретическое</b>	Физкультурно-педагогическое просвещение (консультации, папки-передвижки, буклеты, беседы, информационная корзина)	Инструктор по плаванию	Выяснение особенностей рабочей программы по физической культуре (плавание)
<b>Познавательное</b>	Создание тематических уголков в бассейне и в группах направленности	Инструктор по плаванию Воспитатель	Консультативная помощь родителям для закрепления знаний детей о правилах безопасного поведения в бассейне
<b>Досуговое</b>	Совместные мероприятия (праздники, проекты, мастерклас, выставки).	Воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.	Укрепление сотрудничества семьи и ДОО.

### Годовой план взаимодействия с родителями

Месяц	Группа	Тема мероприятия
Сентябрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Консультация на родительском собрании: «Что берем с собой в бассейн?» Беседа «Как подготовить детей к занятию в бассейне»
Октябрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Информационный лист «Ознакомление родителей с уровнем физического развития и подготовленности детей» (начало учебного года и по возрастам)
Ноябрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Консультация «Зачем ребенку очки для плавания?»
Декабрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Информационный лист «Если ребенок боится воды»
Январь	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Информационный лист «Наши любимые игры в воде» (по возрастам)
Февраль	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Консультация «Включение родителей в решение задач двигательной активности детей в домашних условиях»
Март	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Конкурс поделок для игр в воде
Апрель	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Методические рекомендации «Подвижные игры как эффективное средство повышения двигательной активности детей»
Май	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Консультация «О летнем отдыхе детей (правила безопасности на воде)». Информационный лист «Ознакомление родителей с уровнем развития и подготовленности детей» (конец учебного года, по возрастам)

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Психолого-педагогические условия по успешной реализации Программы сформулированы в соответствии с ФОП ДО (30. – 31.13.).

#### 3.2. Санитарно-гигиенические условия реализации Программы

включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
  - текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды; анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется учреждением Роспотребнадзора.

Функциональное назначение бассейна:

Проведение организованных занятий по плаванию для физического развития и укрепления здоровья детей, подвижных игр и развлечений на воде; самостоятельной двигательной активности детей. Способствование правильному формированию опорно-двигательного аппарата детей. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; создание основы для становления ценностей здорового образа жизни; ознакомление и формирование представлений о различных водных видах спорта, овладение разными стилями плавания.

*График уборки и проветривания бассейна*

Дни недели	Проветривание	Влажная уборка
Понедельник	ежедневно	Ежедневно
Вторник	ежедневно	ежедневно
Среда	ежедневно	ежедневно
Четверг	ежедневно	ежедневно
Пятница	ежедневно	ежедневно

*Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе*

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха	Глубина бассейна
Младшая группа	+ 29... +30	+29... +32	0,6
Средняя группа			0,6
Старшая группа			0,6
Подготовительная группа			0,6

#### 3.3. Особенности организации РППС

Организация развивающей предметно-пространственной среды соответствует ФОП ДО и представлена в разделах (ФОП ДО 31.1., 31.2., 31.3., 31.4., 31.5., 31.6., 31.7., 31.8, 31.9., 31.10., 31.11., 31.12., 31.13.).

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность

детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх свое умение.

Учитывая условия для максимальной организации образовательного пространства, помещение бассейна разграничено на зоны. К ним относятся: чаша бассейна, место для разминки.

- Размер чаши 6м\*3м. Глубина: не более 0,6 м.
- Количество детей, одновременно занимающихся в бассейне не более 10 человек.
- Освещение – естественное и искусственное. При проведении занятий в бассейне используется дополнительное искусственное освещение – люминесцентное. Осветительные приборы равномерно рассеивают свет. Оконные пространства свободны от посторонних предметов. Освещение по замерам специалистов соответствует норме.

### **3.4. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Состояние материально-технической базы и содержание бассейна соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям пожарной безопасности.

Плавательный бассейн предназначен для проведения занятий, досугов, развлечений, общественных мероприятий, работы кружков, а также проведения других массовых мероприятий ДОО.

Размер чаши 6м\*3м. Глубина: не более 0,6 м.

*Коммуникации:*

- канализация: центральные сети
- отопление: централизованное
- освещение: центральные сети
- водоснабжение холодное: централизованное
- водоснабжение горячее: централизованное, электро-водонагреватель проточный

*Оснащение бассейна:*

*Раздевалка (для девочек):*

- вешалка настенная: 2 шт.
- скамья для переодевания: 2 шт.

*Раздевалка (для мальчиков):*

- вешалка настенная: 2 шт.
- скамья для переодевания: 2 шт.

*Инвентарная:*

- стеллаж металлический: 2 шт.

#### *Инвентарь и оборудование*

1	Багор для доставания игрушек	1
2	Вставка для соединения ног - колобашка для плавания	10
3	Доска для плавания	12
4	Жалюзи вертикальные	3
5	Игра «Плавающие обручи»	2
6	Игра «Водный волейбол»	1
7	Игра «Водный баскетбол»	2
8	Игрушка плавучая «черепаха»	1
9	Игрушка погружная «рыбки»	9
10	Кольца погружные	20
11	Круг для плавания надувной 51 см	10
12	Круг для плавания надувной 61 см	10

13	Мяч резиновый	12
14	Набор подводных колечек «рыбки» (4шт., диаметр 15 см)	4
15	Нарукавники надувные	10
16	Очки для плавания детские	3
17	Поролоновая палка «Нудл»	12
18	Доска для плавания радуга	12
19	Скамья	2
20	Тонущие игрушки водоросли	9
21	Надувные игрушки	10
22	Секундомер	2
23	Свисток	2
24	Магнитофон	1
25	Диски с музыкальными композициями	1

### 3.5. Примерный режим и распорядок дня

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации Программы, потребностей участников образовательных отношений.

Режим работы Государственного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 48 Московского района Санкт-Петербурга устанавливается Администрацией района, исходя из социального заказа родителей обучающихся.

Режим работы Образовательного учреждения: понедельник – пятница: с 7.00 до 19.00 часов. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством РФ.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании ГБДОУ детского сада № 48 Московского района города Санкт-Петербурга. Занимаются 8 групп по 1 раз в неделю. Для дополнительного оздоровления дошкольников проводятся оздоровительно-профилактические комплексы с использованием душевых, расположенных в бассейне дошкольного учреждения.

*Организация проведения занятий по плаванию. Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года*

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			В одной подгруппе	Во всей группе
Младшая	1-2	6-8	15	30
Средняя	1-2	10	20	40
Старшая	1-2	10	25	50
Подготовительная	1-2	10	30	60

*Примерное расписание образовательной деятельности по обучению плаванию*

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
10:10 Старшая группа	08:50 Младшая группа 1  10:20	10:10 Средняя группа 1	09:00 Младшая группа 2  10:20	09:00 Младшая группа 3  10:10

	Подготовительная группа 2		Подготовительная группа 1	Средняя группа 2
--	---------------------------	--	---------------------------	------------------

### 3.6. Учебный план

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Младшая	1	36	15	60	540 мин.
Средняя	1	36	20	80	720 мин.
Старшая	1	36	25	100	900 мин.
Подготовительная	1	36	30	120	1080 мин.

### 3.7. Учебно-методический комплекс

1. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» - СПб: «Детство-Пресс», 2003г.

3. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» методическое пособие. - М: «Айрис пресс», 2003г.

4. Б.Б. Егоров, О.Б. Ведерникова, А.В. Яковлева, Т.Д. Зайцева, Г.И. Панова, Ю.Е. Пересадына «Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар- сауна» - М: «Гном», 2004г.

5. М.Д. Маханева, Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Методическое пособие. - М.: «Сфера», 2009. – 64 с.

6. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М: Обруч, 2010 г.

7. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» - М: «Сфера», 2012 г.

8. «Разноцветная физическая культура в дошкольном учреждении». Комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, физкультминутки, ритмические композиции, сценарии физкультурных досугов. - СПб: «Медиапапир», 2018 г.

9. Бондаренко Т.М. «Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 5 – 6 лет в ДОУ» - Воронеж, «Метода», 2012 г.

10. Бондаренко Т.М. «Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 6 - 7 лет в ДОУ» - Воронеж, «Метода», 2012 г.

### 3.8. Организационный раздел части, формируемой участниками образовательных отношений

*Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.*

Безопасность и психологическая комфортность пребывания детей в бассейне ДОУ обеспечиваются за счет соблюдения требования СанПин 2.4.3648-20.

В помещении чаши бассейна теплый пол с нескользящим покрытием. Для стен использованы воздухопроницаемые материалы. Улучшению условий проведения занятий способствует цветовая гамма. Цвет оказывает влияние на настроение, поведение, работоспособность, интеллектуальное развитие ребенка, развитие зрительного анализатора. В целом используется гамма цветов от белого до голубого. Вид зала с ванной (чашей) создает у ребенка настрой на предстоящую деятельность.

Оборудование соответствует педагогическим, гигиеническим, эргономическим требованиям. Использование оборудования способствует эффективной организации педагогического процесса, позволяющей успешно решать дидактические, оздоровительные и воспитательные задачи.

Одним из необходимых требований является обеспечение безопасности детей при использовании оборудования. Каждое пособие прочное, надёжное, пригодное для эксплуатации. Обеспечена надёжность и устойчивость крупных пособий. Правильный подбор оборудования прежде всего содействует освоению ребёнком жизненно важных плавательных умений и навыков. Полифункциональность оборудования и материалов бассейна обеспечена возможностью разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, досок для плавания, нудолсов, колобашек.

Наличие зала «сухого плавания», для разминки на «суше».

*Организационные условия реализации рабочей программы*

В помещении бассейна температура воздуха должна на 1 – 2 °С превышать температуру воды, а влажность составлять 65%.

Для занятий в бассейне рекомендовано каждому ребёнку иметь:

- Халат махровый с длинным рукавом и капюшоном;
- Полотенце банное 500\*100 см;
- Плавки для мальчиков и слитные купальники для девочек;
- Силиконовую шапочку;
- Мочалку;
- Мыло в мыльнице;
- Антискользящую обувь (тапочки, кроксы и т.п.);
- Носки хлопчатобумажные.

Все это нужно положить в пакет или рюкзак. Между занятиями групп и подгрупп необходимо делать перерывы для проветривания не менее 10 минут. Два раза в день делается сквозное проветривание.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста и от конкретных условий (размеры плавательной чаши, наполняемость групп). Обучение плаванию проходит в период с сентября по май.

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того, как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом, поддерживают тесную связь с родителями.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков:

- Следят за выполнением расписания образовательной деятельности;
- Знакомят с правилами поведения в бассейне во время занятий;
- Вместе с медсестрой определяют кому из детей необходимо освобождение от занятий;
- Проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает переодеться к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста.



При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей каждого ребенка.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- Освещение и проветривание помещения;
- Смена воды;
- Текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- Дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- Анализ качества воды, дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

*Кадровые условия.*

В плавательном бассейне детского сада должны работать четыре человека:

- инструктор по плаванию;
- медсестра;
- помощник воспитателя, который помогает приводить и отводить детей, мыть их в душе, вытирать, просушивать волосы.
- ответственный за хлорирование воды в бассейне.

*Особенности взаимодействия с педагогами, специалистами, с семьями воспитанников по реализации программы.*

*Организация и формы взаимодействия с родителями воспитанников как условие реализации рабочей программы*

<b>Направление деятельности</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Кем осуществляется</b>	<b>Дополнительная информация</b>
Знакомство	Собрания. Оформление информационного стенда. Знакомство родителей с результатами диагностики Первичная консультация о правилах в бассейне	Инструктор по плаванию	Знакомство с родителями; изучение условий пребывания ребенка в бассейне и его особенностей
Теоретическое	Физкультурно-педагогическое просвещение (консультации, папки-передвижки, буклеты, беседы, информационная корзина)	Инструктор по плаванию	Выяснение особенностей рабочей программы по физической культуре (плавание)
Познавательное	Создание тематических уголков в бассейне и в группах общеразвивающей направленности	Инструктор по плаванию Воспитатель	Консультативная помощь родителям для закрепления знаний детей о правилах безопасного поведения в бассейне
Досуговое	Совместные мероприятия (праздники, проекты, мастеркласс, выставки).	Воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	Укрепление сотрудничества семьи и ДОУ.

*План взаимодействия в работе инструктора по физической культуре  
(плавание) и воспитателя*

<b>МЕСЯЦ</b>	<b>МЕРОПРЯТИЯ</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Что берем с собой в бассейн?»</li> <li>2. Беседа «Как подготовить детей к занятию в бассейне»</li> <li>3. Выступление на родительском собрании или передача информации в родительский чат/группу</li> </ol>
<b>ОКТАБРЬ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкетирование «Знакомство с водной средой»</li> <li>2. Выставка детских работ «Мой бассейн»</li> <li>3. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей</li> </ol>
<b>НОЯБРЬ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Водобоязнь. Как родителю помочь ребенку»</li> <li>2. Подобрать литературу для воспитателей «Это интересно»</li> <li>3. Беседа «Закаливание»</li> </ol>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Кругом вода»</li> <li>2. Памятка «Родители-пример подражания»</li> <li>3. Картотека «Физкультминутка»</li> </ol>
<b>ЯНВАРЬ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Уголок по физическому развитию ребенка»</li> <li>2. Методические рекомендации «Подвижные игры как эффективное средство повышения двигательной активности детей»</li> </ol>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Использование считалок при организации подвижных игр»</li> <li>2. Мастер – класс «Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия»</li> <li>3. Организация и проведение спортивного праздника.</li> </ol>
<b>МАРТ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Гигиеническое воспитание детей»</li> <li>2. Картотека «Игры, обучающие дыханию»</li> </ol>
<b>АПРЕЛЬ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выставка детских работ «Безопасность на воде»</li> <li>2. Знакомство воспитателей с диагностическими результатами детей</li> <li>3. Подведение итогов «Наши успехи в водной среде»</li> <li>4. Итоговое мероприятие</li> </ol>
<b>МАЙ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместная подготовка с воспитателями по организации празднования Дня Победы</li> <li>2. Отчет по итогам совместной работы с воспитателями.</li> <li>3. Перспективное планирование на 2024-2025 учебный год по результатам диагностики</li> </ol>

Режимы двигательной активности по возрастам.

Режим двигательной активности в младшей группе

№	Режимные процессы	Дни недели				
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>1 половина дня</b>						
1.	Утренняя гимнастика	5-6 мин.	5-6 мин.	5-6 мин.	5-6 мин.	5-6 мин.
2.	Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
3.	Динамическая перемена (игры малой подвижности)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
4.	Физкультурные занятия	15 мин.		15 мин.		15 мин.
5.	Музыкальные занятия		15 мин.			15 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
8.	Прогулка: самостоятельная двигательная деятельность детей	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.
<b>2 половина дня</b>						
9.	Бодрящая гимнастика	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
10.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
11.	Прогулка	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.
12.	Физкультурный досуг 1 раз в неделю (15 мин.)					
13.	Музыкальный досуг (15 мин.) еженедельно					

Время двигательной активности в неделю: 30 часов

- Третье физкультурное занятие проводится в бассейне.

Режим двигательной активности в средней группе

№	Режимные процессы	Дни недели				
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>1 половина дня</b>						
1.	Утренняя гимнастика	6-8 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.
2.	Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
3.	Динамическая перемена (игры малой подвижности)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
4.	Физкультурные занятия	20 мин.		20 мин.		20 мин.
5.	Музыкальные		20 мин.		20 мин.	

	занятия					
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке					
8.	Прогулка: самостоятельная двигательная деятельность детей	100	100	100	100	100
<b>2 половина дня</b>						
9.	Бодрая гимнастика	6-8мин.	6-8мин.	6-8 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.
10.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
11.	Прогулка	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.
12.	Физкультурный досуг 1 раз в неделю (20 мин.)					
13.	Музыкальный досуг (20 мин.) еженедельно					
14.	Физкультурный праздник (30 мин.) 2 раза в год					

Время двигательной активности в неделю: 30 часов 20 мин.

- Третье физкультурное занятие проводится в бассейне.

#### Режим двигательной активности в старшей группе

№	Режимные процессы	Дни недели				
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>1 половина дня</b>						
1.	Утренняя гимнастика	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
2.	Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
3.	Динамическая перемена (игры малой подвижности)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
4.	Физкультурные занятия	25 мин.		25мин.		25 мин.
5.	Музыкальные занятия		25мин.			25 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	20-25 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.
8.	Прогулка: самостоятельная двигательная деятельность детей	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.
<b>2 половина дня</b>						
9.	Бодрая	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.

	гимнастика					
10.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
11.	Прогулка	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.
12.	Физкультурный досуг 1 раз в неделю (25 мин.)					
13.	Музыкальный досуг (25 мин.) еженедельно					
14.	Спортивный праздник (30 — 40 мин.) 2 раза в год					
15.	Спортивные развлечения на прогулке по сезону					

Время двигательной активности в неделю: 30 часов

- Третье физкультурное занятие проводится в бассейне.

*Режим двигательной активности в подготовительной группе*

№	Режимные процессы	Дни недели				
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>1 половина дня</b>						
1.	Утренняя гимнастика	10 -12 мин.	10 -12 мин.	10-12 мин.	10 -12 мин.	10-12 мин.
2.	Физкультминутки	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
3.	Динамическая перемена (игры малой подвижности)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
4.	Физкультурные занятия	30 мин.		30 мин.		30 мин.
5.	Музыкальные занятия		30 мин.		30 мин.	
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	25 -30 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	25-30мин.
8.	Прогулка: самостоятельная двигательная деятельность детей	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.
<b>2 половина дня</b>						
9.	Бодрящая гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
10.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
11.	Прогулка	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.
12.	Физкультурный досуг 1 раз в неделю (30 мин.)					
13.	Музыкальный досуг (30 мин.) еженедельно					
14.	Спортивный праздник (30 — 40 мин.) 2 раза в год					
15.	Спортивные развлечения на прогулке по сезону					