

**5. Копии парциальных образовательных программ, программ дополнительного образования, содержащие пояснительную записку с целями, задачами, описанием модели образовательного процесса, развивающей предметно-пространственной среды, учитывающей требования используемых образовательных программ, потребностей участников образовательного процесса**

**Физическое развитие**

<b>Автор</b>	<b>Название программы</b>	<b>Цель</b>	<b>Направление программы</b>	<b>Формы проведения/ периодичность</b>	<b>Кадровый потенциал</b>
<b>Основная часть ООП</b>					
В. Т. Лободин, А. Д. Федоренко, Г. В. Александрова	«В стране здоровья»	Воспитание психофизически здорового, интеллектуально развитого, социально активного ребенка, гармонично входящего в школьный социум, которое достигается посредством целостной экологизации деятельности ДОУ.	Программа направлена на то, чтобы развитие ребенка было гармоничным благодаря здоровьесберегающим технологиям воспитания.	Регламентированная образовательная деятельность 1 раз в месяц	Воспитатели средних, старших и подготовительных групп
<b>Часть ООП, формируемая участниками образовательного процесса</b>					
<b>Автор программы</b>	<b>Название программы</b>	<b>Цель программы</b>	<b>Направление программы</b>	<b>Формы проведения / периодичнос.</b>	<b>Кадровый потенциал</b>

Педагоги ДОУ № 478: Жихарева О.М., Вибе О.Н., Долгих Е.В.	«Сибирячок-здоровячок»	Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование их физического развития, ценностного отношения к здоровому образу жизни	Программа направлена на создание в ДОУ оптимальных условий физического развития детей дошкольного возраста и становления ценностей здорового образа жизни	Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, закаливающие процедуры режимных моментах, прогулки, физминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, су-джок ежедневно	воспитатели всех возрастных групп, родители воспитанников
--	------------------------	--	---	--	---

Название программы/автор	Развивающая предметно-пространственная среда	Взаимодействие с семьями воспитанников	Сетевое взаимодействие
«Сибирячок-здоровячок» Педагоги ДОУ № 478: Жихарева О.М., Вибе О.Н., Долгих Е.В.	В ДОО: физкультурный зал, бассейн, фитобар, спортивная площадка В группе ДОО: физкультурный центр (оборудование для проведения закаливающих процедур, подвижных, спортивных игр)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стендовая информация,</li> <li>- консультации,</li> <li>- рекомендации</li> <li>- анкетирование</li> <li>- родительские собрания,</li> <li>- открытые занятия,</li> <li>- совместные спортивные мероприятия</li> </ul>	ООО «Дриблинг», ГБУ здравоохранения Новосибирской области «Городская поликлиника №29»

Программа направлена на создание в ДОУ оптимальных условий для становления ценностей здорового образа жизни. В ней отражена система специально организованных мероприятий с детьми дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. Программа базируется на результатах запроса родителей, анализе современных

здоровьеразвивающих технологий. В ней представлены рациональные подходы к организации и проведению мероприятий по формированию у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни.

**Цель:**

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Совершенствование физического развития детей дошкольного возраста, повышение защитных свойств организма.
2. Формирование у детей дошкольного возраста мотивации к здоровому образу жизни.
3. Овладение элементарными нормами и правилами при формировании полезных привычек
4. Воспитывать у детей потребности в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Младший дошкольный возраст (2-3 года)	Формирование культурно – гигиенических навыков начинается с полутора лет. В этом возрасте дети становятся более самостоятельными в мытье рук; умывании; полоскании рта; раздевании; пользовании горшком.
Младший дошкольный возраст (3-4 года)	Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур. Строение тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними. Формировать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию,

	<p>укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p> <p>Дошкольники узнают о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья, строении тела человека, о назначении отдельных органов и систем, о целостности организма.</p> <p>Формировать представления о значении физических упражнений для организма человека.</p> <p>Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>
<p>Старший дошкольный возраст (5-6 лет)</p>	<p>Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома.</p> <p>Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения.</p> <p>Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p>
<p>Старший дошкольный возраст (6-8 лет)</p>	<p>Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>

## Место и время в режиме дня

Реализация совместной образовательной деятельности в режимных моментах

Образовательная деятельность в режимных моментах	<u>Количество</u> форм образовательной деятельности и культурных практик в неделю			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная совместная образовательная деятельность по формированию здорового образа жизни.	1 раз в 2 недели			

Реализация самостоятельной деятельности детей в режимных моментах

Режимные моменты	Распределение времени в течение дня				
	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема	От 10 до 50 минут				
Самостоятельные игры в 1-й половине дня	20 минут	15 минут			
Самостоятельные игры, и деятельность по интересам во 2-й половине дня	40 минут	30 минут			
Игры перед уходом домой	От 15 до 50 минут				

## Расписание традиционных мероприятий

Возрастная группа	Мероприятие	Месяц
Ранний возраст	Развлечение «В гостях у волшебницы Водицы»	Декабрь
Младшая группа	Досуг «День здоровья»	Октябрь
	Развлечение «Режим дня»	Январь
Средняя группа	Досуг «Мой весёлый звонкий мяч»	Ноябрь
	Развлечение «Девочка чумазая»	Февраль
Старшая группа	Встреча с интересными людьми	Октябрь
	Участие в соревнованиях «Детская лыжня в Стрижах»	Февраль
	Спортивная семейная игра «Мама, папа и я - спортивная Сибирская семья»	Март
Подготовительная группа	Соревнования по пионерболу	Декабрь
	Сдача норм ГТО	Май

### Предполагаемые результаты реализации Программы:

Ребенок в результате освоения Программы:

1. Здоров.
2. Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья.
3. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни.
4. Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

**Форма контроля:** Оценка проводится по результатам педагогических наблюдений

### Литература

1. Анохина И.А. «Анализ авторских программ и технологий по формированию культуры здоровья и основ ЗОЖ у дошкольников». Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ: методические рекомендации

2. Анохина И.А. «Обзор программных документов по вопросу формирования культуры здоровья и приобщения дошкольников к ЗОЖ». Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ: методические рекомендации.
3. Анохина И.А. «Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ»: методические рекомендации.
4. Анохина И.А., Кувшинова И.И., Ткачёва И.В. «Интегрированный подход в работе с родителями по формированию основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста». Дошкольник-образование-Здоровье, часть 2
5. Кудрявце В. Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления
6. Сизова Н. К. «Валеология»
7. Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., «Формирование психологического здоровья детей дошкольного возраста»
8. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ



№ п/п	Виды оздоровительной деятельности	Периодичность	Ответственные
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2	Гимнастика для глаз по В.Ф. Базарному	Ежедневно	Педагоги (воспитатели, учителя-логопеды)
3	Самомассаж «Су-джок»	Ежедневно	Воспитатели
4	Динамические паузы	Ежедневно	Педагоги (воспитатели, учителя-логопеды)
5	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Педагоги (воспитатели, учителя-логопеды)
6	Гимнастика пробуждения	Ежедневно	Воспитатели
7	Криомассаж	Через день	Воспитатели
8	Босохождение	Ежедневно	Воспитатели
9	«Дорожка Кнейпа»	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию
10	Посещение бассейна	1-2 раза в неделю	Инструктор по плаванию
11	Двигательная деятельность (занятие по физической культуре)	1-2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
12	Двигательная деятельность (спортивные и подвижные игры)	ежедневно	Воспитатели
13	Технология обучения здоровью	2 раза в месяц	Воспитатели



**Оптимальная двигательная активность в течение дня**

<b>Режимные моменты</b>	<b>1,6-3 года</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30 – 40 мин Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 30 мин.	Ежедневно 30 – 40 мин. Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 30 мин.	Ежедневно 30 – 40 мин Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 30 мин.	Ежедневно 30 – 40 мин Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 35 мин.	Ежедневно 30 – 40 мин. Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 40 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин. из 5-6 общеразвивающих упражнений.	Ежедневно 5-6 мин. из 5-6 общеразвивающих упражнений.	Ежедневно 6-8 мин. из 6-7 общеразвивающих упражнений.	Ежедневно 8-10 мин. из 6-8 общеразвивающих упражнений.	Ежедневно 10-12 мин. из 8-10 общеразвивающих упражнений.
Физкультурные занятия в зале	1 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Занятие в бассейне	1 раз в неделю	1 раз в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Динамические паузы в НОД	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка (общее время пребывания детей на улице в день)	Ежедневно 3 ч	Ежедневно 3,5 ч	Ежедневно 4 ч	Ежедневно 4,5 ч	Ежедневно 4,5 ч
Гимнастика пробуждения	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	20–30 мин ежедневно, индивидуально	20–30 мин ежедневно, индивидуально	20–30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 – 40 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-40 мин	1 раз в месяц 40 мин.

## Организация развивающей предметно-пространственной среды

### Функциональный модуль «Физкультура»

#### Паспорт функционального модуля

Назначение функционального модуля								
<p>Для педагогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствование правильному формированию опорно-двигательного аппарата;</li> <li>• становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</li> <li>• создание основы для становления ценностей здорового образа жизни;</li> <li>• ознакомление и формирование представлений о различных видах спорта и спортивных состязаний.</li> </ul> <p>Для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствование правильному формированию опорно-двигательного аппарата;</li> <li>• становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</li> <li>• создание основы для становления ценностей здорового образа жизни;</li> <li>• ознакомление и формирование представлений о различных видах спорта и спортивных состязаний</li> </ul>								
Источник требований по организации модуля								
См. «Нормативные требования по организации развивающей предметно-пространственной среды»								
Реализуемые образовательные области								
Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие	Физическое развитие				
*	*	*	*	*				
Реализуемые виды деятельности								
Игровая	Коммуникативная	Познавательная-исследовательская	Изобразительная	Музыкальная	Двигательная-активность	Восприятие художественной литературы	Конструирование из различных	Трудовая

						туры и фольклора	материалов	
*	*				*			
Целевой возраст детей								
Возрастная группа								
I младшая	II младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная				
Возраст								
2-3	3-4	4-5	5-6	6-8				
*	*	*	*	*				

#### Перечень компонентов функционального модуля

№	Наименование	Количество на модуль (спортивный зал)	Входит в модуль «Игровая» (групповое помещение)	Минимальный базовый комплект для организации РППС в семье
1	Балансиры разного типа	6	да	
2	Бревно гимнастическое напольное	2		
3	Гимнастическая палка	20		
4	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	6		
5	Доска гладкая с зацепами	1		
6	Доска наклонная	1		
7	Доска с ребристой поверхностью	1	да	
8	Дуга малая	2		
9	Канат для перетягивания	1		
10	Коврик массажный	2	да	
11	Кольцеброс настольный	5	да	да
12	Кольцо плоское	20		

13	Куб деревянный малый	5		
14	Кубики малые пластмассовые	40		
15	Лента короткая	20		
16	Мат гимнастический	2		
17	Мат с разметками	1		
18	Мяч баскетбольный	2		
19	Мяч утяжеленный (набивной)	3		
20	Мяч футбольный	1	да	да
21	Набор мячей (разного размера, резина)	40	да	да
22	Набор разноцветных кеглей с мячом	20	да	да
23	Шведская стенка	1		да
26	Обруч (малого диаметра)	10	да	да
27	Прыгающий мяч с ручкой	18		
28	Секундомер механический	1		
29	Скакалка детская	10	да	да
30	Скакалка инерционная	8		
31	Скамейка гимнастическая	2		
32	Султанчики для упражнений	20		
33	Флажки разноцветные (атласные)	30		
34	Степплатформы	12		
35	Гантели утяжеленные	30		
36	Гантели пластмассовые	40		

#### Методическое обеспечение

№	Наименование	Количество на модуль	Входит в модуль «Игровая»	Минимальный базовый комплект для организации РППС в семье
	Комплект компакт-дисков музыкальных	1	да	да

## Функциональный модуль «Бассейн»

### Паспорт функционального модуля

Назначение функционального модуля								
<p>Для педагогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация занятий дошкольников по плаванию для физического развития и укрепления здоровья.</li> </ul> <p>Для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совместная деятельность с ребенком по плаванию для физического развития и укрепления здоровья (Бассейн «Афалина», «Нептун», озеро «Спартак»)</li> </ul>								
Источник требований по организации модуля								
См. «Нормативные требования по организации развивающей предметно- пространственной среды»								
Реализуемые образовательные области								
Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие	Физическое развитие				
*	*	*		*				
Реализуемые виды деятельности								
Игровая	Коммуникативная	Познавательная-исследовательская	Изобразительная	Музыкальная	Двигательная активность	Восприятие художественной литературы и фольклора	Конструирование из различных материалов	Трудовая
*	*	*			*			
Целевой возраст детей								
Возрастная группа								
I младшая	II младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная				

Возраст, лет				
2-3	3-4	4-5	5-6	6-8
*	*	*	*	*

Перечень компонентов функционального модуля

№	Наименование	Количество на модуль
1	Доска для плавания	12
2	Колобашка для плавания	12
3	Комплект тонущих игрушек	4
4	Круг спасательный детский	1
5	Круг спасательный детский облегченный	2
6	Круги для плавания	6
7	Ласты детские	12
8	Лопатки для плавания	12
9	Набор плавающих игрушек	4
10	Набор подводных обручей с центром тяжести	4
11	Набор тонущих колец	2
12	Нарукавники для плавания	12
13	Палка-трубка	8
14	Плавающий обруч	6
15	Свисток	2
16	Секундомер механический	2
17	Термометр для воды	1
18	Цветной поплавков	6
19	Шест инструктора	1
20	Шест спасательный	1

### Часть ООП, формируемая участниками образовательного процесса

Автор программы	Название программы	Цель программы	Направление программы	Формы проведения / периодичнос.	Кадровый потенциал
Инструктор по физической культуре с обучением детей плаванию МКДОУ №478 Долгих Е. В.	Программа «Дельфиненок»	Способствовать физическому развитию детей дошкольного возраста через обучение плаванию	Программа направлена на освоение детьми дошкольного возраста основных навыков плавания; воспитание привычки и любви к пользованию водой; потребности в дальнейших занятиях плаванием	Физкультурные занятия в бассейне  1-2 раза в неделю в зависимости от возраста детей	Инструктор по физической культуре с обучением детей плаванию

Название программы / автор	Предметно-пространственная развивающая среда	Взаимодействие с семьями воспитанников	Сетевое взаимодействие
Программа «Дельфиненок», Долгих Е.В.	Бассейн, оборудования для бассейна (приложение 1)	Родительские собрания, консультации, открытые просмотры занятий, участие в соревнованиях, конкурсах, использование средств связи через СМС оповещение, сайт ДОО	ГБУ здравоохранения Новосибирской области «Городская поликлиника № 29»

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения детьми нового социального опыта - освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 1,6 лет до 8 лет при

отсутствии медицинских противопоказаний. Обучение проходит в подгруппах, которые формируются с учетом возрастных особенностей детей, степени их подготовленности.

### **Актуальность**

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, а также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

**Цель программы** - способствовать физическому развитию детей дошкольного возраста через обучение плаванию

### **Задачи программы.**

1. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат у детей дошкольного возраста.
2. Формировать двигательные умения и навыки в плавании.
3. Формировать умение плавать различными стилями.
4. Воспитывать положительно-эмоциональное отношение ребенка к плаванию.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 5 лет. Бассейн посещают дети раннего возраста с 1,6 лет и до 8 лет.

Основной организованной формой двигательной активности в нашем дошкольном учреждении являются занятия по физической культуре, и как одна из форм двигательной активности – это занятия по плаванию.

**Форма проведения занятий:** групповая, для занятий в бассейне, детей разделяют на группы, численностью по 8-10 человек.

**Цикл занятий включает** в себя 27 занятий в год у детей раннего и младшего возраста (1 раз в неделю), 56 занятий в год у детей среднего, старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) (2 раза в неделю).

**Время пребывания в бассейне:** ранний и младший возраст не более 10-15 мин., средний возраст не более 20 мин., старший не более 25-30 мин.



**Реализация совместной образовательной деятельности проводится в первую половину дня инструктором по физической культуре (с обучением детей плаванию)**

	<i>Совместная деятельность</i>			
	<i>Первая и вторая младшая группа (1,6-4 года)</i>	<i>Средняя группа (4-5 лет)</i>	<i>Старшая группа (5-6 лет)</i>	<i>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</i>
периодичность	один раз в неделю	два раза в неделю	два раза в неделю	два раза в неделю
продолжительность	не более 15 мин	не более 20 мин	не более 25 мин.	не более 30 мин.
Всего в год занятий	29	36	36	36

**Традиционные события и праздники**

<i>месяц</i>	<i>мероприятие</i>	<i>возрастные группы</i>
октябрь	Досуг «Два весёлых гуся»	Вторые младшие
ноябрь	Досуг «Сказки рассказанные водичкой»	Первые младшие
декабрь	Досуг по мотивам К. Чуковского «Девочка чумазая»	Средние
январь	Развлечение «Спартакиада на воде»	Подготовительные
февраль	Развлечение «Морское путешествие»	Старшие

**Ожидаемые результаты освоения Программы:**

1. Умение свободно держаться на воде.
2. Сформирован навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию
3. Умение плавать различными стилями.
4. Сформировано положительно-эмоциональное отношение ребенка к плаванию.



Ранний и младший возраст

Средний возраст

Старшая возраст

### Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший возраст
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
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
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Подготовительная к школе группа

### Фрагмент перспективного плана

#### Литература

1. «Программа обучения детей плаванию в д/саду» Е. К. Воронов
2. «Обучение плаванию в д/саду» Т. И. Осокина
3. Журнал «Здоровье дошкольника»

4. Журнал «Обруч»
5. «Здоровячок» Г. С. Никанорова, Е. М. Сергиенко

### Цифровая образовательная среда

1. ВФСК ГТО - <https://www.gto.ru/> Ознакомление родителей с нормативами ГТО. Общее представление о том, что такое ГТО. Регистрация детей для сдачи норм ГТО.
2. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» - <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/671/> Рекомендации родителям по сохранению и укреплению здоровья детей от «Центра гигиенического образования населения».
3. <https://kvestiks.ru/artides/podviznyeigry-dlya-detey-doma> «Квестик» На сайте «Квестик» имеется информация о подвижных играх, об оборудовании и материалов, которые могут понадобиться для их проведения. Описание игр сопровождающееся фотографиями и видеороликами с проведением данных подвижных игр.
4. <https://kidpassage.com/publications/podvizhnyie-igryi-dlya-detey-doma-16-idey> «Кидпассаж» На сайте «Кидпассаж» имеется информация для проведения подвижных игр от 2 до 9 лет, каждая игра сопровождается подробным описанием , что помогает родителям легко вникнуть в сюжет данной игры и провести ее самому.
5. <https://edu-time.ru/vics-online/vc-7-zozh.html> «Время знаний На сайте «Время знаний» дети могут проверить свои знания о здоровом образе жизни и его компонентах. Тест состоит из 10 вопросов с вариантами ответов. После прохождения теста компьютер подсчитывает результат, сколько баллов набрал ребенок. Так дети смогут проверить уровень своих знаний о здоровом образе жизни.

### Ранний и младший возраст

Неделя месяц	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<b>Сентябрь</b> <b>4 неделя</b>	Ознакомительная экскурсия. Цель: Ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.			
<b>Октябрь</b> <b>1, 2</b> <b>неделя</b>	1. Учить детей самостоятельно входить в воду; передвигаться в воде.	1. Ходьба, лёгкий бег, ходьба. 2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить. 3. Подпрыгивать на месте "Мячики"	1. Передвижение в воде шагом, бегом. 2. Прыгать, держась за поручень двумя руками. <b>Игровая д-ть:</b> Игры: "Маленькие и большие ножки" (стр. 123 № 2) "Паровозик" (стр.16 №1)	Свободное купание.

<p><b>Октябрь 3,4 неделя</b></p>	<p>1.Учить самостоятельно окунаться, не бояться воды. 2.Приступить к упражнениям на погружение детей в воду до пояса.</p>	<p>1.Ходьба: "Наши ножки шагают по дорожке: топ, топ, топ." 2.Стать в кружок размахивать прямыми руками вперёд - назад "Маятники". 3.Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу. 4.Ходьба "Лошадки" с высоким подниманием колен.</p>	<p>1.Передвижения в воде за руки, в прямом направлении. 2.Окунаться в воду до уровня пояса. <b>Игровая д-ть:</b> Игры: "Змейка", "Паровозик" (стр.16 №1); "Солнышко и дождик"(стр. 125 №2).</p>	<p>Свободные игры с предметами.</p>
<p><b>Ноябрь 1,2 неделя</b></p>	<p>1.Учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2.Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.</p>	<p>1.Ходьба, лёгкий бег; ходить высоко поднимая колени "Лошадки". 2.Прыгать, продвигаясь вперёд, как воробышки. 3.Держась за бортик приседать в воду. 4.Ходьба стайкой, поднимая и опуская руки.</p>	<p>1.Передвигаться вперёд по дну бассейна на руках "Крокодильчики". 2.Погружение в воду до уровня плеч. <b>Игровая д-ть:</b> Игры: "Поймай мячик" (стр.124 № 2); "Солнышко и дождик"(стр.125 № 2) П\г"Капля раз, Капля два..."</p>	<p>Плавание на кругах.</p>
<p><b>Ноябрь 3,4 неделя</b></p>	<p>1.Учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках. 2.Упражнять в различных движениях в воде.</p>	<p>1.Ходьба, бег, ходьба. 2.Стоя в кругу, поливать себя водой "Сделаем дождик". 3.Приседать в воду до подбородка, подуть на воду. 4.Ходьба.</p>	<p>1.Принять упор лёжа на прямых руках, ноги прямые, работать ногами вверх-вниз, делая брызги-фонтанчики. 2.Передвигаться в воде парами, держась за руки. <b>Игровая д-ть:</b> Игры: "Поймай мячик" (стр. 124 № 2); "Паровозик"(тр. 16 №1).</p>	<p>Свободные игры с предметами.</p>

Средний возраст

Неделя месяц	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<b>Сентябрь</b> <b>4 неделя</b>	Экскурсия в помещения бассейна. Цель: Вспомнить правилами поведения в бассейне и самой чаши.			
<b>Октябрь</b> <b>1 неделя</b>	<p>1.Напомнить детям о правилах поведения в бассейне.</p> <p>2.Учить уверенно погружаться в воду с головой.</p> <p>3.Упражнять в ходьбе вперёд и назад, преодолевая сопротивление воды.</p> <p>4.Воспитывать смелость.</p>	<p>1. Ходьба, лёгкий бег, ходьба.</p> <p>2. Игра "Делай, как я"</p> <p>а) руки вверх, в стороны, вниз.</p> <p>б) наклоны</p> <p>в) прыжки.</p> <p>3.Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох.</p> <p>Спокойная ходьба.</p>	<p>1. Передвижения в воде бегом (бег в разных направлениях, изменяя скорость).</p> <p>2.Погружение в воду с головой.</p> <p>3.Подпрыгивать на месте "Кто выше".</p> <p>4.Принять горизонтальное положение "Покажи пятки".</p> <p><b>Игровая д-ть:</b></p> <p>5.Игры: "Мы весёлые ребята"(134 №2), "Насос"(стр.18 №1)</p>	М/игра "Море волнуется" (127 №2)
<b>Октябрь</b> <b>2 неделя</b>	<p>1.Учить детей самостоятельно погружаться в воду с головой.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе парами, преодолевая сопротивление воды.</p> <p>3.Воспитывать смелость и организованность.</p>	<p>1.Ходьба на носках, лёгкий бег.</p> <p>2.Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, наклоняться вперёд, держа руки на поясе и производя выдохи.</p> <p>3.В упоре сидя, двигать ногами вверх-вниз попеременно.</p> <p>4.Подпрыгивать на двух ногах.</p> <p>5.Ходьба.</p>	<p>1.Передвижения в воде прыжками, парами в разных направлениях.</p> <p>2.Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, сделать энергичный выдох.</p> <p><b>Игровая д-ть:</b></p> <p>Игры: "Насос" (18 №1); "Водолазы"(138 №2). П/г"Капля раз, Капля два..."</p>	Игры с игрушками.
<b>Октябрь</b> <b>3неделя</b>	<p>1.Учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде.</p>	<p>1.Ходьба на носках, лёгкий бег.</p> <p>2.Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, наклоняться вперёд, держа руки</p>	<p>1.Передвижения в воде бегом, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперёд.</p> <p>2.Погружение в воду с</p>	М/игра "Ручеёк".

		на поясе и производя выдохи. 3.В упоре сидя, двигать ногами вверх-вниз попеременно. 4.Подпрыгивать на двух ногах. 5.Ходьба.	головой, выполнять вдох и выдох. <b>Игровая д-ть:</b> Игра: "Сердитая рыбка" 129 №2.	
<b>Октябрь</b> <b>4 неделя</b>	1.Продолжать учить детей не бояться погружаться в воду. 2.Упражнять в умении выполнять выдох в воду.	1.Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2.Стоя, совершать круговые движения руками поочередно вперёд и назад. 3.Руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперёд, сделать энергичный выдох. 4.В упоре сидя поднять обе ноги, удерживать их. 5.Подскоки. Ходьба.	1.Передвигаться в воде, помогая себе руками, падать в воду с разбега. 2.Погружаться в воду с головой и делать выдох. <b>Игровая д-ть:</b> Игры: "Найди себе пару"(126 №2), "Поезд в туннель" (130 №2)	Игры с предметами.

### Старший дошкольный возраст (6-8 лет)

Неделя месяц	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<b>Сентябрь</b> <b>4 неделя</b>	Экскурсия в бассейн. Цель: Вспомнить и уточнить правила поведения в помещении бассейна и самой чаши.			
<b>Октябрь</b> <b>1 неделя</b>	1.Вспомнить правила поведения в воде. 2.Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. 3.Приступить к освоению с водой.	1.Ходьба колонной изображая движение паровоза, меняя скорость переходя на медленный бег. 2.Стоя в круг, энергично двигать руками вправо и влево. 3.Наклоны вперёд, руки на	1.Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. 2.Передвигаться в воде парами, группой. 3.Погружение в воду до подбородка.	М/игра: "Летает, плавает".

	4. Воспитывать ловкость, смелость.	поясе, делать полный вдох и выдох. 4. Прыжки. 5. Ходьба на месте.	<b>Игровая д-ть:</b> "Мы весёлые ребята" "Карусели"	
<b>Октябрь 2 неделя</b>	1. Приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Подготовить к погружению в воду с головой.	1. Ходьба колонной изображая движение паровоза, меняя скорость переходя на медленный бег. 2. Стоя в круг, энергично двигать руками вправо и влево. 3. Наклоны вперёд, руки на поясе, делать полный вдох и выдох. 4. Прыжки. 5. Ходьба на месте.	1. Передвигаться в воде парами - бегом, шагом. 2. Выполнять движения ногами как при плавании кролем, держась за бортик. <b>Игровая д-ть:</b> "Футбол в воде" "Цапли"	Свободные игры.
<b>Октябрь 3 неделя</b>	1. Учить детей делать выдох в воду, погружаясь с головой.	Ритмичный танец "Кузнечик". 1-2-два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям. 3-4-два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой. 5-8-повторить 1-4. 1-2- два пружинистых полуприседа со скрестными движениями рук справа (ножницы). 3-4-повторить в другую сторону. 5-6-два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак. припев: 1-2-прыжком-звёздочку.	1. Передвижение в воде прыжками. 2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, сделать выдох. 3. Выполнять движения ногами, как при плавании кролем. <b>Игровая д-ть:</b> "Бегом за мячом" "Дровосек в воде"	М/игра: "Море волнуется".



		3-4-и.п. 5-8-прыжки вокруг себя.		
<b>Октябрь</b> <b>4 неделя</b>	1.Приучать детей открывать в воде глаза. 2.Продолжать разучивать выдох в воду.	Ритмичный танец "Кузнечик".	1.Поочерёдно погружаться в воду держась парами за руки - "Насос". 2.Выполнять движения ногами, как при плавании кролем. <b>Игровая д-ть: "Переправа"</b> "Байдарки"	Свободные игры.

### Методическая литература

1. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.
3. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре.
4. Лоурэнс Д. М. Аква-эробика. Упражнения в воде.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей
6. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада
7. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре.
8. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой
9. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре.
10. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание
11. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре.

## Предметно-развивающая среда

№	Наименование	Количество на модуль
1	Доска для плавания	15
2	Колобашка для плавания	12
3	Комплект тонущих игрушек	3
4	Круг спасательный детский	1
5	Круг спасательный детский облегченный	2
6	Круги для плавания	12
7	Ласты детские	12
8	Лопатки для плавания	12
9	Набор плавающих игрушек	5
10	Набор подводных обручей с центром тяжести	8
11	Набор тонущих колец	2
12	Нарукавники для плавания	12
13	Палка-трубка	8
14	Плавающий обруч	6
15	Свисток	2
16	Секундомер механический	2
17	Термометр для воды	1
18	Цветной поплавков	6
19	Шест инструктора	1
20	Шест спасательный	1
21	Очки для плавания	10
22	Разделительный дорожки	2
23	Резиновый игрушки разных размеров	30
24	Нарукавники детские	3

25	Баскетбольное плавающее кольцо	1
26	Надувные мячи	8
27	Резиновые мячи разного диаметра	40
28	Корзины для хранения спортивного инвентаря (большие)	2
29	Корзины для хранения спортивного инвентаря (малые)	5
30	Сюжетные маски для игр: Лягушат Утята Капелька	10 10 10
31	Сашуры	2
32	Кольца пластмассовые разного диаметра	30
33	Дуга тонущая	1
34	Игрушки надувные	3