**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

****УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №105 «АНТОШКА»**

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

с учётом мнения участников Заведующий МБДОУ «Детский сад №105

на заседании Педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.Н. Макарова

протокол №1 от «31»августа 2022 приказ №163 от 31.08.2022

**Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре (бассейн)**

**2022 – 2023 учебный год**

*Прокопьевский городской округ, 2022*

*Составитель: Оксана Владимировна Кузнецова, инструктор по физической культуре (бассейн), высшая квалификационная категория*

**Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре (бассейн)**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного**

**учреждения «Детский сад №105 «Антошка»**

 Рабочая программа инструктора по физической культуре (бассейн) разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования, муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад№105 Антошка». Программа состоит из целевого, содержательного и организационного разделов, каждый из которых включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений, а также ее краткой презентации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОДЕРЖАНИЕ |  |
| **I** | **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 1.1. | Пояснительная записка  | 4 |
| 1.1.1 | Цель и задачи реализации рабочей программы инструктора по физической культуре (бассейн) | 4 |
| 1.1.2 | Принципы и подходы к формированию рабочей программы инструктора по физической культуре (бассейн) | 5 |
| 1.2. | Значимые для разработки и реализации рабочей программы инструктора по физической культуре (бассейн) характеристики, в том числе характеристики детей дошкольного возраста | 10 |
| 1.3. | Планируемые результаты освоения воспитанниками рабочей программы инструктора по физической культуре (бассейн) | 22 |
| **II** | **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 2.1. | Описание Образовательной деятельности с направлениями развития ребенка в представленной области «Физическое развитие» | 25 |
| 2.2. | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы инструктора по физической культуре (бассейн) с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, специфики их образовательных потребностей | 30 |
| 2.3. | Особенности образовательной деятельности и разных видов культурных практик | 35 |
| 2.4. | Способы и направления поддержки детской инициативы | 47 |
| 2.5. | Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре (бассейн) с семьями воспитанников | 51 |
| 2.6. | Иные характеристики содержания рабочей программы инструктора по физической культуре (бассейн) | 58 |
| **III** | **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**  |  |
| 3.1. | Материально – техническое обеспечение рабочей программы инструктора по физической культуре (бассейн) | 62 |
| 3.2. | Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания | 65 |
| 3.3. | Режим дня | 66 |
| 3.4. 3.5 | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятийОсобенности организации развивающей предметно-пространственной среды | 7981 |
| **IV** |  **Краткая презентация рабочей программы инструктора по физической, ориентированная на родителей**  85  |  |
|  | **Приложение** |  |

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1. 1. Пояснительная записка**

 Рабочая программа инструктора по физической культуре - бассейн (далее - Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад№105 Антошка» (далее ДОУ) разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования ДОУ, с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования(ФГОС ДО, стандарт) к структуре основной образовательной программы дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17октября2013г, №1155), с учетом Примерной образовательной Программой дошкольного образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением 20 мая 2015, №2/15)

В основу формирования Программы заложена [Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой](http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf)

**1.1.1. Цель и задачи реализации рабочей программы инструктора по физической культуре**

*Цель Программы:* проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности.

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

1. *сохранение и укрепление* физического и психического здоровья детей, а также формирование ценности здорового образа жизни;
2. *обеспечение* равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
4. *создание благоприятных условий* развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
5. *объединение обучения и воспитания* в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
6. *формирование общей культуры личности детей*, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
7. *обеспечения вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования*, возможности использования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
8. *формирование социокультурной среды*, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
9. *обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей)* в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы инструктора по физической культуре**

*1. Поддержка разнообразия детства.* Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения. Принимая вызовы современного мира, Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. ДОУ выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

*2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.* Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

*3. Позитивная социализация ребенка* предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

*4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых* (родителей - законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

*5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений*. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

*6. Сотрудничество ДОУ с семьей*. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники ДОУ должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Основная образовательная программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей, как в содержательном, так и в организационном планах.

*7. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами*, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. В соответствии с Программой детский сад устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого- педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (консультационный пункт, центр и др.).

*8. Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

*9. Возрастная адекватность образования*. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

*10. Развивающее вариативное образование*. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

*11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально - коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

*12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы*. Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых ДОУ самостоятельно осуществляет выбор образовательных программ, способы их реализации, учитывает многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий организации образовательной деятельности, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

***Подходы*** к формированию Программы:

- *Системный подход.* Сущность: относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача педагога: учет взаимосвязи компонентов.

- *Личностно-ориентированный подход.* Сущность*:* Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача инструктора по физической культуре: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.

- *Деятельностный подход.* Сущность: деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи педагога: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

- *Индивидуальный подход.* Сущность*:* учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи инструктора по физической культуре: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

- *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

- *Компетентностный подход*основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

*- Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

**1.2. Значимые для разработки и реализации рабочей программы инструктора по физической культуре характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста представлены через возрастные периоды детей, социальные ситуации развития воспитанников в определённом возрастном периоде и их ведущие деятельности (таблица 1. Характеристики детей дошкольного возраста).

*Таблица 1. – Характеристики детей дошкольного возраста*

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастной период | Особенности развития |
| Младший дошкольный возраст (3-4 года). | На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый - характерное противоречие кризиса трех лет. Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости - он может сопереживать другому ребенку. В дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему. Дети 3-4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). Ребенок 3-4 лет не может регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать ребенка дышать носом естественно и без задержки, при выполнении упражнения обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. У развивающегося трехлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) - самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении, лазания, ползания (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Для правильного воздействия на ту или иную группу мышц можно применять определенные И.П., сидя, лежа, ноги врозь и т.д. Упражнения выполняются вместе с детьми, показывая и поясняя его. Важно в этом возрасте следить за нагрузкой при выполнении упражнений. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, слабость, одышка, нарушение координации движений. Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны, может принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений. Трехлетний ребенок способен выбрать основные формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, допуская иногда незначительные ошибки. Ему известны слова «больше», «меньше», и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) он успешно выбирает больший или меньший. В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления (рядом, перед, на, под). Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлоги и наречия). Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стуле сидят, из чашки пьют и т. п.), с назначением некоторых общественно-бытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь);имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая машина, грузовая машина, троллейбус, самолет, велосипед и т. п.), о некоторых профессиях (врач, шофер, дворник), праздниках (Новый год, день своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода теплая и вода холодная, лед скользкий, твердый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идет дождь). На четвертом году жизни ребенок различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи, знает два-три вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых. Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10-15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий (понравившиеся стихи и песенки, 2-3 новых слова, рассмешивших или огорчивших его). Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре. Малыш действует с одним предметом и при этом воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камешек вместо мыла, стул - машина для путешествий и т. д. В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка - носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Дети овладевают игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Игра ребенка первой половины четвертого года жизни - это скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместных со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие одну две роли. Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно к четырем годам ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использовать речевые формы вежливого общения. В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь. Словарь младшего дошкольника состоит в основном из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребенок овладевает грамматическим строем речи, начинает использовать сложные предложения. В 3-4 года в ситуации взаимодействия со взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг чтения ребенка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты по-прежнему вызывают интерес. Интерес к продуктивной деятельности неустойчив. Замысел управляется изображением и меняется по ходу работы, происходит овладение изображением формы предметов. Работы чаще всего схематичны, поэтому трудно догадаться, что изобразил ребенок. Конструирование носит процессуальный характер. Ребенок может конструировать по образцу лишь элементарные предметные конструкции из двух-трех частей. Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям). Вновь приобретенные умения и навыки могут реализовываться не только на занятиях, но и в самостоятельной двигательной деятельности. |
| Средний дошкольный возраст (4-5 лет). | Дети 4-5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как - мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру. К 4-5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Организуя двигательную деятельность, инструктор должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Необходимо дозировать двигательную нагрузку при выполнении разных видов упражнений. Игры для физкультурного занятия подбираются с чередованием основных видов движений.Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платьица, у меня короткая прическа»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4-5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4-5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый. В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребенок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу - первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет он может запомнить уже 5-6 предметов (из 10-15), изображенных на предъявляемых ему картинках. В возрасте 4-5 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т. д. Элементы продуктивного воображения начинают складываться в игре, рисовании, конструировании. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? Зачем? Для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера. Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения. Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребенок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета: слова приветствия, прощания, благодарности, вежливой просьбы, утешения, сопереживания и сочувствия. Речь становится более связной и последовательной. С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении. В художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на произведения музыкального и изобразительного искусства, художественную литературу, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных, сказочных персонажей. Дошкольники начинают более целостно воспринимать сюжеты и понимать образы. Важным показателем развития ребенка-дошкольника является изобразительная деятельность. К четырем годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками. Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов ее исполнения. |
| Старший дошкольный возраст (5-6 лет). | Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 – 10 см. Средний рост дошкольника 5ти лет составляет около 106 – 107 см. У детей 5 – 6 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление плоскостопия, причиной которого является обувь большого размера, избыток массы тела, перенесенные заболевания. Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения). Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет…»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримерная). Игровые действия становятся разнообразными. Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей. Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребенок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета – светло - красный и темно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства. В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения - создание и воплощение замысла - начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождаются ее замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании. На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.), глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения. Круг чтения ребенка 5-6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объем информации, ему доступно чтение с продолжением. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий, и поступков других людей. В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведет за собой изображение). |
| Ребенок на пороге школы (6-8 лет). | Ребенок обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. Мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых. К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения - ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей. Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения - в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения. К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья. В играх дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события - рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роль. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. Упражнения и движения выполняют более осознанно. При проведений упражнений инструктор учитывает, что детям данного возраста знакомы направления движений: верх, низ, право, лево. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В возрасте 6-7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребенок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6-7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти. Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой - более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения четче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках - передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т.п. дети 6-7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности. В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления все более активно включается речь. Использование ребенком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий. Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник все чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6-7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребенок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задает вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи - монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения. К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель. Тяга к книге, ее содержательной, эстетической и формальной сторонам - важнейший итог развития дошкольника-читателя. В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать все, что вызывает у них интерес. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Совершенствуется и усложняется техника рисования, лепки, аппликации. Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путем складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией. |

**1.3. Планируемые результаты освоения воспитанниками рабочей программы инструктора по физической культуре (бассейн)**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

*Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к семи годам):*

• Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

• Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

• Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

 • Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

• Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

• Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

• Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

• Ребенок проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, двигательной активности. Способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать.

• Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

• Проявляет ответственность за начатое дело.

• Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

• Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

• Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

• Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

• Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

• Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

• Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

• Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Степень реального развития выделенных характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста, с учетом сенситивных периодов в развитии.

 Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Описание образовательной деятельности с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Содержание Программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка в области «Физическое развитие»

*Таблица 2. – Основные цели и задачи образовательной области «Физическое развитие»*

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательная область | *Основные цели и задачи* |
| «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)». | **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. **Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту. |

Программа определяет примерное содержание образовательной области «Физическое развитие» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

В результате дошкольник приобретает необходимый личный социокультурный опыт, который становится фундаментом полноценного развития и готовности к школе.

**Вторая младшая группа ( 3 – 4 года)**

*Таблица 3. - Описание образовательной деятельности с направлениями развития ребенка второй младшей группы,*

|  |
| --- |
| **Образовательная область «Физическое развитие (плавание)** |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о вредной и здоровой 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, ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Развивать активное приобщение к воде |
| Физическая культура | Продолжать развивать разнообразные виды движений. Активно приобщать к воде. Малыши лучше и быстрее, менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если же с первых дней посещения ДОУ имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне. Погружать лицо и голову в воду. Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук. Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом). Пытаться выполнить упражнение «Крокодильчик». Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду. Прыгать по бассейну с продвижением вперед, выпрыгивать вверх, из приседа в воде глубиной до бедер. Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди. Учить простейшим плавательным движениям ног. Приучать действовать совместно, развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве |

**Средняя группа (4 - 5 года)**

*Таблица 4. - Описание образовательной деятельности с направлениями развития ребенка средней группы,*

|  |
| --- |
| **Образовательная область «Физическое развитие (плавание)** |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | Продолжать формировать навыки плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которое помогает чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических навыков в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности |
| Физическая культура | Формировать правильную осанку. Развивать совершенствовать двигательные умения и навыки детей, погружать лицо и голову в воду. Бегать парами.на дыхание. Пытаться проплывать тоннель, подныривать под натянутую веревку, Делать попытки в доставании предметов со дна. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. Выполнять упражнения на дыхание «ветерок». Выполнять серию прыжков с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире». Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза» |

**Старшая группа ( 5-6 лет )**

*Таблица 5. - Описание образовательной деятельности с направлениями развития ребенка старшей группы*

|  |
| --- |
| **Образовательная область «Физическое развитие (плавание)** |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физическим упражнениям и физической культуре и спорту, желание заниматься спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в бассейне. К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания. |
| Физическая культура | Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки дошкольников. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закрепить умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. Бегать парами, нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под натянутую веревку. Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец». Выполнять выдох над водой и выдох в воду с неподвижной опоры. Выполнять серию выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дальше». Скользить на груди с работой ног. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди. Выполнять упражнение «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Поплавок» |

**Подготовительная к школе группа (6-8 лет)**

*Таблица 6. - Описание образовательной деятельности с направлениями развития ребенка подготовительной к школе группы*

|  |
| --- |
| **Образовательная область «Физическое развитие (плавание)** |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | Расширить представление детей о рациональном питании (объеме пищи, последовательное ее применение, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать спец. Физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представление об активном отдыхе. Расширять представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширить представление о роли солнечного света, воздух и воды в жизни человека и их влияние на здоровье. В подготовительной группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает что дети полностью овладевают способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и спине, в общих чертах. Их движения еще не достаточно сформированы и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть боязнь, получить азы техники плавания. Главное научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных ситуациях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к здоровому образу жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных навыков. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.  |

 Инструктором в учреждении реализуются здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Здоровьесберегающие технологии представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической безопасностью и оздоровительной направленностью воспитательно-образовательного процесса.

 *Медико-профилактические* технологии предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание (приложение 1. Система оздоровительно - закаливающих мероприятий в МБДОУ "Детский сад №105"), организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований СанПиН, организацию здоровьесберегающей среды.

*Физкультурно-оздоровительные* технологии представлены становлением физической культуры детей, развитием физических качеств, двигательной активности, дыхательной гимнастикой, профилактикой плоскостопия и формированием правильной осанки, воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

*Психологическая безопасность* направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление оптимального двигательного режима (приложение 2.Режим двигательной активности дошкольников ДОУ), в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня.

**2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств**

**реализации рабочей программы инструктора по физической культуре с учётом возрастных и индивидуальных**

**особенностей детей, специфики их образовательных потребностей**

Целостность реализации Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

**Формы реализации Программы** (организационные формы) — это внешнее выражение согласованной деятельности педагога и воспитанников, осуществляемой в определенном порядке и режиме. Они имеют социальную обусловленность, возникают и совершенствуются в связи с развитием дидактических систем.

**Методы реализации Программы** - это способ совместной деятельности педагога и воспитанников, в результате которой происходит передача знаний, а так же умений и навыков

**Способы** или пути реализации Программы.

**Средства реализации Программы** (средства обучения) – это материальные объекты и предметы естественной природы, а также искусственно созданные человеком, используемые в учебно-воспитательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и

Вариативность как идея поддержки разнообразия детства является ключевым принципом ФГОС ДО и выражается в наличии вариативных организационных форм работы с воспитанниками.

В процессе образовательной деятельности педагоги находятся в активном коммуникативном взаимодействии с дошкольниками, используются различные формы работы (таблица 7. Формы работы с детьми по образовательной области физическая культура)

*Таблица 7. - Формы работы с детьми в образовательной области физическая культура*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание  | Возраст  | ОД | Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов  |
| 1.Основные движения:-ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;строевые упражнения; ритмические упражнения.2.Общеразвивающие упражнения3.Подвижные игры4.Спортивные упражнения5.Активный отдых.6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ | Младший дошкольный возраст | ОД по физическому воспитанию:- сюжетно-игровые- тематические- классические- тренирующееВ НОД по физическому воспитанию:-тематические комплексы-сюжетные-классические-с предметами-подражательный комплексФиз.минуткиДинамические паузыОбучающие игры по инициативе воспитателя(сюжетно-дидактические),развлечения | *Утренний отрезок времени*Индивидуальная работа инструктораИгровые упражненияУтренняя гимнастика:-классическая-сюжетно-игровая-тематическая-полоса препятствийПодражательные движения*Прогулка* Подвижная игра большой и малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаЗанятия по физическому воспитанию на улицеПодражательные движения*Вечерний отрезок времени, включая прогулку*Гимнастика после дневного сна:- коррекционная-оздоровительная-сюжетно-игровая-полоса препятствийФизкультурные упражненияКоррекционные упражненияИндивидуальная работаПодражательные движенияФизкультурный досугДень здоровья Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал |
| 1.Основные движения:-ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;строевые упражнения; ритмические упражнения.2.Общеразвивающие упражнения3.Подвижные игры4.Спортивные упражнения5.Спортивные игры6.Активный отдых7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ | Старший дошкольный возраст | ОД по физическому воспитанию:- сюжетно-игровые- тематические-классические-тренирующее-по развитию элементов двигательной креативности(творчества)В НОД по физическому воспитанию:-сюжетный комплекс-подражательный комплекс- комплекс с предметамиФиз.минуткиДинамические паузыПодвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игрРазвлечения, ОБЖ, минутка здоровья | *Утренний отрезок времени*Индивидуальная работа инструктораИгровые упражненияУтренняя гимнастика:-классическая-игровая-полоса препятствий-музыкально-ритмическая-аэробика (подгот. гр.)Подражательные движения*Прогулка* Подвижная игра большой и малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаЗанятия по физическому воспитанию на улицеПодражательные движенияЗанятие-поход (подгот. гр.)*Вечерний отрезок времени, включая прогулку*Гимнастика после дневного сна-оздоровительная-коррекционная-полоса препятствийФизкультурные упражненияКоррекционные упражненияИндивидуальная работаПодражательные движенияФизкультурный досугФизкультурные праздникиДень здоровьяОбъяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры. |

Традиционно в работе ДОУ используются следующие **группы методов**:

1. По источнику знаний - наглядные, словесные и практические (Е. Я. Голант, Н. М. Верзилин и др.).

***Наглядный метод обучения*** *-* это способы целенаправленной совместной

деятельности учителя и учащихся, нацеленные на решение образовательных задач наглядными средствами (иллюстрации, демонстрации)

***Словесный метод обучения -*** рассказ, беседа, объяснение, дискуссия, работа с книгой. Эти методы широко используются в процессе формирования у детей теоретических и фактических знаний. Обеспечивается вербальный обмен информацией между учителем и учащимися.

***Практический метод обучения -*** направлены на познание действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний. Методика обучения плаванию базируется на педагогических принципах:

- Принцип сознательности и активности предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- Принцип наглядности – использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания представления движений в воде и их совершенствования;

- Принцип доступности – постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- Принцип индивидуального подхода - учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- Принцип постепенности в повышении требований – определенная методика последовательности в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному.

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказы, беседы, команды, указания.

- Наглядные: показ изучаемого движения в целом виде, с разделением на части анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

- Практические: многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой форме и соревновательной деятельности.

С точки зрения содержания дошкольного образования, имеющего деятельностную основу, целесообразно использовать средства, направленные на развитие деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);

- игровой (игры, игрушки);

- коммуникативной (дидактический материал);

- чтения (восприятия) художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);

- познавательно-исследовательской (натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, картины и др.);

- трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);

- продуктивной (оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования, в том числе строительный мате риал, конструкторы, природный и бросовый материал).

Должны применяться не только традиционные (книги, игрушки, картинки и др.), но и современные, а также перспективные дидактические средства, основанные на достижениях технологического прогресса (например, электронные образовательные ресурсы). Также следует отметить, что они должны носить не рецептивный (простая передача информации с помощью ТСО), а интерактивный характер (в диалоговом режиме, как взаимодействие ребёнка и соответствующего средства обучения).

Любые формы, способы, методы и средства реализации программы должны осуществляться с учетом базовых принципов Стандарта и раскрытых в разделе 1.1. принципов и подходов Программы, то есть должны обеспечивать активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

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

Содержание образовательного процесса построено таким образом, чтобы сбалансировать процессы социализации и индивидуализации через обеспечение условий для освоения детьми социально-культурного опыта (культурацию), с одной стороны, и обеспечение условий для формирования субъектной позиции детей в специфически детских видах деятельности (инкультурацию), с другой.

Программа не предусматривает жесткого регламентирования образовательного процесса и календарного планирования образовательной деятельности, оставляя педагогу пространство для гибкого планирования деятельности, исходя из особенностей реализуемой основной образовательной программы, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовностей, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов и других сотрудников учреждения.

Планирование деятельности инструктора опирается на результаты педагогической диагностики индивидуального развития детей и направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей предметно-пространственной среды. Планирование деятельности направлено на совершенствование ее деятельности и учитывает результаты как внутренней, так и внешней оценки качества реализации программы. (Приложение 3.Перспективный план работы с детьми: младшего, среднего, старшего дошкольного возраста).

Развитие ребенка в образовательном процессе осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления.

 Особенностью организации образовательной деятельности по программе является наличие партнерской позиции взрослого и партнерской формы организации деятельности детей. Основной единицей образовательного процесса выступает *непосредственно образовательная деятельность*, которая реализуется через организацию различных видов детской деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения образовательной программы дошкольного образования и решения конкретных образовательных задач. Существенными характеристиками организации непосредственно образовательной деятельности в форме партнерской деятельности взрослого с детьми являются:

- включенность взрослого в деятельность наравне с детьми;

 - добровольное присоединение детей к деятельности (без психологического и дисциплинарного принуждения);

- свободное общение и перемещение детей во время непосредственно образовательной деятельности (при соответствующей организации пространства);

- открытый временной конец непосредственно образовательной деятельности (каждый работает в своем темпе).

Инструктор по физической культуре, основываясь на интересах и игре детей, предлагает им виды деятельности, которые стимулируют их познавательную деятельность. Предоставляя детям возможность прямого контакта с людьми, материалами и реальным жизненным опытом, инструктор способствует интеллектуальному развитию детей.

Инструктор по физической культуре широко использует ситуации выбора (практического и морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

 Данная форма деятельности вводятся в распорядок дня и недели детского сада. Для инструктора это обязательные и спланированные действия. Дети включаются в непосредственно образовательную деятельность из интереса к предложениями инструктора, из стремления быть вместе со сверстниками. Постепенно у них возникает привычка к дневному и недельному ритму «рабочей» деятельности. Интерес на предстоящую деятельность подкрепляется логичностью данного вида деятельности в определенный временной период, что обеспечивается при реализации принципа событийности.

 О*бразовательная деятельность осуществляется так же в режимных моментах*. Она направлена на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества.

 **Образовательная деятельность** основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

 **Игровая деятельность** является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста, пространством для его всестороннего развития (таблица 8.Игра как особое пространство развития ребёнка). В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке непосредственно образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

 *Таблица 8. - ИГРА КАК ОСОБОЕ ПРОСТРАНСТВО РАЗВИТИЯ*

*РЕБЕНКА*

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные цели и задачи** | Создание условий для развития игровой деятельности детей. Формирование игровых умений, развитых культурных форм игры. Развитие у детей интереса к различным видам игр. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей в игре (эмоционально-нравственное, умственное, физическое, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное).Развитие самостоятельности, инициативы, творчества, навыков саморегуляции; формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения взаимодействовать, договариваться, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации.Развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом в непродолжительной совместной игре.  |
| Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) |
| **Содержание психолого-педагогической работы** | ***Подвижные игры***Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми группы. Поощрять игры с каталками, автомобилями, игры в которых развиваются навыки лазания, ползания, игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений, Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.**Игры на воде:** Дождик, поймай шарик, сделаем дождик, волны на море, фонтан, пузыри, достань дно рукой, птички моют носик, солнышко и дождик, насос, найди пару, карусели, достань игрушку |
| **Средняя группа (от 4 – 5 лет)** |
| **Содержание психолого-педагогической работы** | ***Подвижные игры***Продолжать развивать двигательную активность, ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве. Воспитывать самостоятельность дошкольников в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучать к самостоятельному выполнению правил. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений)**Игры на воде:** Жучок-паучок, карусели, насос, море волнуется, сердитая рыбка, медуза, лодочки плывут, водолазы, смелые ребята, на буксире, винт, торпеда. |
| **Старшая группа (от 5 до 6 лет)** |
| **Содержание психолого-педагогической работы** | ***Сюжетно-ролевые игры***. Совершенствовать и расширять игровые замыслы и умения детей. Формировать желание организовывать сюжетно-ролевые игры. Поощрять выбор темы для игры; учить развивать сюжет на основе знаний, полученных при восприятии окружающего, из литературных произведений и телевизионных передач, экскурсий, выставок, путешествий, походов. Учить детей согласовывать тему игры; распределять роли, подготавливать необходимые условия, договариваться о последовательности совместных действий, налаживать и регулировать контакты в совместной игре: договариваться, мириться, уступать, убеждать и т. д. Учить самостоятельно разрешать конфликты, возникающие в ходе игры. Способствовать укреплению устойчивых детских игровых объединений. Продолжать формировать умение согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. Развивать эмоции, возникающие в ходе ролевых и сюжетных игровых действий с персонажами. Учить усложнять игру путем расширения состава ролей, согласования и прогнозирования ролевых действий и поведения в соответствии с сюжетом игры, увеличения количества объединяемых сюжетных линий.Способствовать обогащению знакомой игры новыми решениями (участие взрослого, изменение атрибутики, внесение предметов-заместителей или введение новой роли). Создавать условия для творческого самовыражения; для возникновения новых игр и их развития. Учить детей коллективно возводить постройки, необходимые для игры, планировать предстоящую работу, сообща выполнять задуманное. Учить применять конструктивные умения, полученные на занятиях. Формировать привычку аккуратно убирать игрушки в отведенное для них место. ***Подвижные игры.*** Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми. Воспитывать честность, справедливость в самостоятельных играх со сверстниками. **Игры на воде:** солнышко и дождик, долгое дыхание, дельфины, фонтан, туннель, поезд в туннель, водолазы, торпеда, дельфины на прогулке, ледокол. |
| **Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)** |
| **Задачи** | Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения. Развивать инициативу, организаторские способности. Воспитывать чувство коллективизма. |
| **Содержание психолого-педагогической работы** | ***Сюжетно-ролевые игры.***Продолжать учить детей брать на себя различные роли в соответствии с сюжетом игры; использовать атрибуты, конструкторы, строительный материал. Побуждать детей по-своему обустраивать собственную игру, самостоятельно подбирать и создавать недостающие для игры предметы (билеты для игры в театр, деньги для покупок). Способствовать творческому использованию в играх представлений об окружающей жизни, впечатлений о произведениях литературы, мультфильмах. Развивать творческое воображение, способность совместно развертывать игру, согласовывая собственный игровой замысел с замыслами сверстников; продолжать формировать умение договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих. Формировать отношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника; умение считаться с интересами и мнением товарищей по игре, справедливо решать споры. ***Подвижные игры.*** Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры. Проводить игры с элементами соревнования, способствующие развитию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Учить справедливо оценивать результаты игры. Развивать интерес к спортивным (бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и народным играм. **Игры на воде:** Водолазы, долгое дыхание, стрела, винт, поезд в туннель, караси и щука, фонтан, поплавок. |

Немаловажно способствовать развитию игры, используя прямые (предполагают «вмеша­тельство» взрослого в виде прямого показа и руководства деятельнос­тью) и косвенные (предполагают ненавязчивое побуждение к деятель­ности) воздействия на игру и играющих.

 **Коммуникативная деятельность** направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности, подготовки к обучению грамоте (в старшем дошкольном возрасте). В сетке непосредственно организованной образовательной деятельности она занимает отдельное место, но при этом коммуникативная деятельность включается во все виды детской деятельности, в ней находит отражение опыт, приобретаемый детьми в других видах деятельности.

 **Познавательно-исследовательская деятельность** включает в себя широкое познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира (мира взрослых и детей, деятельности людей, знакомство с семьей и взаимоотношениями людей, городом, страной и другими странами), безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования), сенсорное и математическое развитие детей.

 **Восприятие художественной литературы и фольклора** организуется как процесс слушания детьми произведений художественной и познавательной литературы, направленный на развитие читательских интересов детей, способности восприятия литературного текста и общения по поводу прочитанного. Чтение может быть организовано как непосредственно чтение (или рассказывание сказки) инструктором вслух и как прослушивание аудиозаписи.

 **Конструирование и изобразительная деятельность детей** художественно-творческая деятельность неразрывно связана со знакомством детей с изобразительным искусством, развитием способности художественного восприятия. Художественное восприятие произведений искусства существенно обогащает личный опыт дошкольников, обеспечивает интеграцию между познавательно-исследовательской, коммуникативной и продуктивной видами деятельности.

 **Музыкальная деятельность** организуется в процессе музыкальных занятий, которые проводятся музыкальным руководителем ДОО в специально оборудованном помещении.

 **Двигательная деятельность** организуется в процессе занятий физической культурой, требования, к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиН.

Во второй половине дня с воспитанниками ДОУ организуются разнообразные ***культурные практики***, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках инструктором создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

 **Совместная игра** инструктора и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра- драматизация, строительно-конструктивные игры) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

**Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта** носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему, близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми. В ситуациях условно-вербального характера инструктор обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, вызывает детей на задушевный разговор, связывает содержание разговора с личным опытом детей. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем детский сад к празднику» и пр.). Ситуации могут планироваться инструктором заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.

 **Творческая мастерская** предоставляет детям условия для использования и применения знаний и умений. Мастерские разнообразны по своей тематике, содержанию, например: занятия рукоделием, приобщение к народным промыслам («В гостях у народных мастеров»), просмотр познавательных презентаций, оформление художественной галереи, книжного уголка или библиотеки («Мастерская книгопечатания», «В гостях у сказки»), игры и коллекционирование. Начало мастерской — это обычно задание вокруг слова, мелодии, рисунка, предмета, воспоминания. Далее следует работа с самым разнообразным материалом: словом, звуком, цветом, природными материалами, схемами и моделями. И обязательно включение детей в рефлексивную деятельность: анализ своих чувств, мыслей, взглядов *(«Чему удивились? Что узнали? Что порадовало?»* и пр.). Результатом работы в творческой мастерской является создание книг-самоделок, детских журналов, составление маршрутов путешествия на природу, оформление коллекции, создание продуктов детского рукоделия и пр.

 **Музыкально-театральная и литературная гостиная**— форма организации художественно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале.

 **Сенсорный и интеллектуальный тренинг** — система заданий преимущественно игрового характера, обеспечивающая становление системы сенсорных эталонов (цвета, формы, пространственных отношений и др.), способов интеллектуальной деятельности (умение сравнивать, классифицировать, составлять сериационные ряды, систематизировать по какому-либо признаку и пр.). Сюда относятся развивающие игры, логические упражнения, занимательные задачи.

**Детский досуг** — вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте).

**Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность** носит общественно полезный характер и организуется как хозяйственно-бытовой труд и труд в природе.

*Таблица 9. - Организация совместной образовательной деятельности и культурных практик в режимных моментах*

|  |  |
| --- | --- |
| Формы образовательной деятельности в режимных моментах  | Количество форм образовательной деятельности и культурных практик в неделю  |
| *Младшая группа*  | *Средняя группа*  | *Старшая группа*  | *Подготовительная группа*  |
| *Общение*  |
| Ситуации общения воспитателя с детьми и накопления положительного социально-эмоционального опыта  | Ежедневно  |
| Беседы и разговоры с детьми по их интересам  | Ежедневно  |
| *Игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру с правилами и другие виды игр*  |
| Индивидуальные игры с детьми (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра драматизация, строительно - конструктивные игры)  | Ежедневно  | 3 раза в неделю  |
| Совместная игра воспитателя и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра- драматизация, строительно- конструктивные игры)  | 2 раза в неделю  | 3 раза в неделю  | 2 раза в неделю  |
| Детская студия (театрализованные игры)  | 1 раз в 2 недели  | 1 раз в неделю |
| Досуг здоровья и подвижных игр  | 1 раз в 2 недели  |
| Подвижные игры  | Ежедневно  |
| *Познавательная и исследовательская деятельность*  |
| Сенсорные игры и интеллектуальный тренинг  | 1 раз в 2 недели  |
| Опыты, эксперименты, наблюдения (в том числе экологической направленности)  | 1 раз в 2 недели  |
| Наблюдения за природой (на прогулке)  | Ежедневно  |
| *Формы творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие детей* |
| Музыкально-театральная гостиная  | 1 р. в 2 нед | 1 раз в неделю  |
| Творческая мастерская (рисование, лепка, художественный труд по интересам)  | 1 раз в неделю  |
| Чтение литературных произведений  | Ежедневно  |
| *Самообслуживание и элементарный бытовой труд*  |
| Самообслуживание  | Ежедневно  |
| Трудовые поручения (индивидуально и подгруппами)  | Ежедневно  |
| Трудовые поручения (общий и совместный труд)  | — | 1 раз внеделю  | 1 раз в 2 недели  |

На самостоятельную деятельность детей 3—8 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3—4-х часов (таблица 12.Организация самостоятельной деятельности детей в режимных моментах).

 *Таблица 10. -Организация самостоятельной деятельности детей в режимных моментах*

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты  | Распределение времени в течение дня  |
| *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 |
| Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке | От 60 минут до 1 часа 30 минут | От 60 минут до 1 часа 40 минут |
| Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-й половине дня | 40 минут | 30 минут |
| Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке | 40 минут | 30 минут |
| Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке | От 40 минут |
| Игры перед уходом домой | От 15 до 50 минут |

При реализации программы педагог:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития *каждого ребенка*;

- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;

- соблюдает гуманистические *принципы педагогического сопровождения* развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;

- осуществляет *развивающее взаимодействие* с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;

- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;

- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;

- создает развивающую предметно-пространственную среду;

- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;

- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

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

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные программой, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Инструктору по физической культуре важно владеть *способами поддержки детской инициативы.*

Взрослым необходимо научиться тактично, сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии

**3-4 года**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

* создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
* рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
* отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
* всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
* помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
* способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
* в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
* не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
* учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
* уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
* создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
* всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

**4-5- лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

* способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к их попыткам внимательно, с уважением;
* обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
* создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;
* при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
* не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
* обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
* привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
* побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
* привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
* читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

 **5-6 лет**

 Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

* создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
* уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
* поощрять желание создавать что- либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
* создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
* при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
* привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
* создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

**6-8 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

* вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
* спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
* создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
* обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
* поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
* создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
* при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
* проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;

презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

**2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

 Основные положения ФГОС ДО отражают необходимость включения родителей (законных представителей) и других членов семей воспитанников в образовательный процесс как участников образовательных отношений. Социальными заказчиками деятельности учреждения являются родители (законные представители) воспитанников. Поэтому педагогический коллектив пытается создать доброжелательную, психологически комфортную атмосферу, в основе которой лежит определенная система взаимодействия с родителями (законными представителями), взаимопонимание и сотрудничество.

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

 **Цели и задачи партнерства с родителями (законными представителями)**

 Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (законных представителей) способности разрешать разные типы социальнo-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей (законных представителей) на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада. Родителям (законным представителям) и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

*Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей*:

• изучение отношения педагогов и родителей (законных представителей) к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

• знакомство педагогов и родителей (законных представителей) с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

• информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

• создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) с детьми;

• привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

• поощрение родителей (законных представителей) за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Поэтому педагоги, реализующие образовательную программу дошкольного образования, учитывают в своей работе такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважать и признавать способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Тесное сотрудничество с семьей делает успешной работу учреждения. Только в диалоге обе стороны могут узнать, как ребенок ведет себя в другой жизненной среде. Обмен информацией о ребенке является основой для воспитательного партнерства между родителями (законными представителями) и воспитателями, то есть для открытого, доверительного и интенсивного сотрудничества обеих сторон в общем деле образования и воспитания детей.

Взаимодействие с семьей в духе партнерства в деле образования и воспитания детей является предпосылкой для обеспечения их полноценного развития.

 Партнерство означает, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за воспитание детей. Кроме того, понятие «партнерство» подразумевает, что семья и учреждение равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения. Согласие партнеров с общими целями и методами воспитания и сотрудничество в их достижении позволяют объединить усилия и обеспечить преемственность и взаимодополняемость в семейном и вне семейном образовании.

Особенно важен диалог между педагогом и семьей в случае наличия у ребенка отклонений в поведении или каких-либо проблем в развитии. Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности их решения. В диалоге проходит консультирование родителей (законных представителей) по поводу лучшей стратегии в образовании и воспитании, согласование мер, которые могут быть предприняты со стороны учреждения и семьи.

Педагоги поддерживают семью в деле развития ребенка и при необходимости привлекают других специалистов и службы (консультации учителя -логопеда, медиков и др.).

Таким образом, учреждение занимается профилактикой и борется с возникновением отклонений в развитии детей на ранних стадиях развития.

Уважение, сопереживание и искренность являются важными позициями, способствующими позитивному проведению диалога.

Диалог с родителями (законными представителями) необходим также для планирования педагогической работы. Знание педагогами семейного уклада доверенных им детей позволяет эффективнее решать образовательные задачи, передавая детям дополнительный опыт.

Педагоги, в свою очередь, делятся информацией с родителями (законными представителями) о своей работе и о поведении детей во время пребывания в учреждении. Родители (законные представители), как правило, хотят знать о возможностях сотрудничества, способствующего адаптации ребенка к учреждению, его развитию, эффективному использованию предлагаемых форм образовательной работы.

В этом случае ситуативное взаимодействие способно стать настоящим образовательным партнерством.

Учреждение предлагает родителям (законным представителям) активно участвовать в образовательной работе и в отдельных занятиях. Родители (законные представители) могут привнести в жизнь учреждения свои особые умения, пригласить детей к себе на работу, поставить для них спектакль, организовать совместное посещение музея, театра, помочь с уборкой территории и вывозом мусора, сопровождать группу детей во время экскурсий т. п.

Разнообразные возможности для привлечения родителей (законных представителей) предоставляет проектная работа. Родители (законные представители) могут принимать участие в планировании и подготовке проектов, праздников, экскурсий и т. д., могут также самостоятельно планировать родительские мероприятия и проводить их своими силами. Учреждением поощряется обмен мнениями между родителями (законными представителями), возникновение социальных сетей и семейная самопомощь.

Деятельность учреждения в этом направлении предполагает использование разнообразных форм взаимодействия с семьей (таблица 13.Формы работы с родителями (законными представителями):

* Взаимопознание и взаимоинформирование (диагностирование: анкетирование, первые встречи-событя, сочинения, стенды)
* Непрерывное образование воспитывающих взрослых (консультации, собрания, родительские педагогические чтения, педагогические гостиные, родительские школы, мастер-классы, тренинги и др.);
* Совместная деятельность педагогов, родителей, детей (семейные художественные студии, праздники, театры, выставки, проекты, мастерские, семейный абонемент, семейная ассамблея, семейный календарь);
* Индивидуальная работа с родителями (законными представителями) в том числе: пособия для занятий с детьми дома).

 Инструктор по физической культуре (бассейн) применяет в своей деятельности следующие формы взаимодействия с родителями (законными представителями)

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДО и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:
* Зоны физической активности,
* Закаливающие процедуры,
* Оздоровительные мероприятия и т.п.
1. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
2. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДО.
3. Практические занятия по ознакомлению родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
4. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
5. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания в газете «Здоровое поколение»
6. Семейные досуги.
7. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДО с медицинскими учреждениями.
8. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д.с целью регулярного выполнения дома и в ДО.
9. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития.
10. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
11. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДО, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДО и уважению педагогов.

Для того чтобы заслужить доверие родителей педагогу необходимо организовать свое взаимодействие следующим образом:

1 этап – «Трансляция родителям положительного образа ребенка». Педагог никогда не должен жаловаться на ребенка, даже если он что-то натворил. Беседа с родителями проходит под девизом: «Ваш ребенок лучше всех!».

2 этап – «Трансляция родителям знаний о ребенке, которых они не могли бы получить в семье». Воспитатель сообщает об успехах и особенностях общения его с другими детьми, результатах учебной деятельности.

3 этап - «Ознакомление воспитателя с проблемами семьи в воспитании ребенка». На данном этапе активная роль принадлежит родителям, воспитатель только поддерживает диалог, не давая оценочных суждений. Нужно помнить, что полученной от родителей информацией не следует делиться с коллегой по группе и в целом использовать ее только для организации позитивного взаимодействия.

4 этап - «Совместное исследование и формирование личности ребенка». Только на этом этапе педагог, завоевавший доверие родителей при успешном проведении предыдущих этапов, может начинать осторожно давать советы родителям.

Таким образом, при организации работы с семьями в рамках взаимодействия необходимо соблюдение некоторых принципов:

 - открытость детского сада и семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок);

* сотрудничество педагогов и родителей в воспитании ребенка;

- создание активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;

- диагностика общих и частных проблем в воспитании и развитии ребенка.

**2.6. Иные характеристики содержания рабочей программы инструктора по физической культуре**

*Система оценки результатов освоения Программы*

 В ходе образовательной деятельности инструктор конструирует индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Инструментарий оценки педагогической работы, позволяющий оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми, заключается в смещении акцента с объективного (тестового) подхода в сторону аутентичной оценки.

 В основе аутентичной оценки лежат следующие принципы.

* Аутентичная оценка строится на анализе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях.
* Аутентичные оценки могут давать взрослые, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают его поведение. В этом случае опыт педагога сложно переоценить.
* Аутентичная оценка максимально структурирована.
* Родители (законные представители) становятся партнерами педагога при поиске ответа на тот или иной вопрос.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив учреждения.

Система оценки качества предоставляет педагогам и администрации учреждения материал для рефлексии своей деятельности и для серьезной работы над Программой, которую они реализуют.

Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений основной образовательной программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Важную роль в системе оценки качества образовательной деятельности играют также семьи воспитанников и другие субъекты образовательных отношений, участвующие в оценивании образовательной деятельности учреждения, предоставляя обратную связь о качестве образовательных процессов учреждения.

*Педагогическая диагностика*

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования) два раза в год (1-15.09; 15-31.05). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

 Инструментарий для педагогической диагностики: карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

• коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);

• игровой деятельности;

• познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);

• проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);

• художественной деятельности;

• физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

* индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка),

построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

* оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

С этой целью инструктором по физической культуре (бассейн) разработана модель индивидуального маршрута воспитанника по физическому развитию

Индивидуальный маршрут развития на 2022 – 23 уч. год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Затруднения и способности ребенка** | **Задачи** | **Ожидаемый результат и срок выполнения** | **Методы и формы работы** | **Полученный результат и необходимая коррекция** |
| **Индивидуальная работа педагога с ребенком** | **Самостоятельная деятельность** | **Работа с родителями** |

*Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами МБДОУ «Детский сад №105»*

Эффективность физического развития воспитанников напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива.   Поэтому очень важен процесс образовательного взаимодействия. Слаженность в работе - залог хорошего результата. Данное правило действует в любом коллективе, в т. ч. пе­дагогическом, тем более что деятельность всех педагогов и специалистов ДОУ направлена на достижение единых целей развития, воспитания и обучения де­тей.

*Таблица 11 Перспективный план работы инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятия** | **Ответственные** |
| Сентябрь | Музыкально – спортивный праздник «Здоровые дети в здоровой семье» | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель |
| Октябрь | Познавательно – развлекательная программа по ПДД | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, учитель-логопед |
| Ноябрь | Интегрированное занятие логопеда и инструктора по физическому воспитанию по лексической теме «осень». | Инструктор по физической культуре, учитель-логопед  |
| Декабрь | Малые зимние Олимпийские игры | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель |
| Февраль | Музыкально – спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества | Инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, музыкальный руководитель |
| Март | Совместное мероприятие  | Воспитатель Марьина Л.П., инструктор Кузнецова О.В. |
| Апрель | День Здоровья | Инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, музыкальный руководитель |
| Май | Открытие Автоплощадки | Музыкальный руководитель воспитатели, инструктор по физической культуре, логопед |

**III Организационный раздел программы**

**3.1. Материально – техническое обеспечение рабочей программы инструктора по физической культуре (бассейн)**

В пункте 3.5. ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ сказано

3.5. Требования к материально-техническим условиям:

3.5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы включают:

1) требования, определяемые в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;

2) требования, определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;

3) требования к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;

4) оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;

5) требования к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

На основании данного пункта в МБДОУ "Детский сад №105" обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные им цели и выполнить задачи, в т. ч.:

- осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;

- организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и представителей общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также мотивирующей образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;

- использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии (в т. ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);

- обновлять содержание основной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников и специфики информационной социализации детей;

- обеспечивать эффективное использование профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой компетентности и мастерства мотивирования детей;

- эффективно управлять организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с использованием технологий управления проектами и знаниями, управления рисками, технологий разрешения конфликтов, информационно-коммуникационных технологий.

В учреждении созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1. возможность достижения воспитанниками целевых ориентиров в процессе освоения основной образовательной программы ДОУ;
2. выполнение учреждением требований:

**– санитарно-эпидемиологических правил и нормативов**:

* к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность,
* оборудованию и содержанию территории,
* помещениям, их оборудованию и содержанию,
* естественному и искусственному освещению помещений,
* отоплению и вентиляции,
* водоснабжению и канализации,
* организации питания,
* медицинскому обеспечению,
* приему детей в организации, осуществляющие образовательную деятельность,
* организации режима дня,
* организации физического воспитания,
* личной гигиене персонала;
* **пожарной безопасности и электробезопасности;**
* **охране здоровья воспитанников и охране труда работников учреждения**.

 В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №105 «Антошка» города Прокопьевска, Кемеровской области на первом этаже расположен бассейн, для организации образовательной деятельности по плаванию оснащенный материально – техническими средствами:

- Зал с ванной, раздевалка, 2 душевые, комната с сушуарами, узел управления, технические помещения, связанные с обслуживанием бассейна;

- спортивный зал может быть использован для разучивания и закрепления основных видов движений по обучению детей плаванию, организации мероприятий различного характера, занятий и проектов, обеспечивающий образование детей через игру, общение, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности ребенка с участием взрослых и других детей;

Для контроля за организацией оздоровительно-профилактической деятельности имеется кабинет старшей медицинской сестры и врача-педиатра (Фельдшер). Сопровождение детей осуществляет так же медицинская сестра бассейна.

МДОУ «Детский сад №105» имеет необходимое для всех видов образовательной деятельности воспитанников: педагогической, административной и хозяйственной деятельности оснащение и оборудование:

- учебно-методический комплект Программы (в т.ч. комплект развивающих игр и пособий

- оснащение предметно-развивающей среды, включает средства образования и воспитания, подобранны в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста,

- мебель, техническое оборудование, спортивный и хозяйственный инвентарь.

Программа оставляет за учреждением право самостоятельного подбора разновидности необходимых средств обучения, оборудования, материалов, исходя из особенностей реализации основной образовательной программы.

Программой предусмотрено использование учреждением обновляемых образовательных ресурсов, в т. ч. расходных материалов, подписки на актуализацию электронных ресурсов, техническое и мультимедийное сопровождение деятельности средств обучения и воспитания, спортивного, музыкального, оздоровительного оборудования, услуг связи, в т. ч. информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

**3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Бассейн обеспечен необходимым спортивным оборудованием и материально – техническими средствами для реализации рабочей программы (таблица 12. Виды средств обучения ")

*Таблица 12. - Виды средств обучения*

|  |  |
| --- | --- |
| Виды средств  | Описание  |
| Печатные  | Научно-практические и методические подписные издания |
| Аудивизуальные | Слайды, слайды-фильмы, образовательные видеофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях- DVD |
| Наглядно-плоскостные | Плакаты о здоровом образе жизни, о пользе зарядки, о соблюдении режима дня, предметно-схематические модели последовательности выполнения ОРУ, ОДА |
| Тренажеры и спортивное оборудование  | Обручи пластмассовые, палки гимнастические, мячи разного диаметра, набор кеглей, дуги для подлезания, коврик массажный, корригирующая дорожка, надувные круги, тонущие и плавающие игрушки, ведерки, леечки, доски для плавания, ласты |

*Учебно-методическое обеспечение рабочей программы инструктора по физической культуре (бассейн) (Таблица13-14.* Программы, реализуемые в образовательном учреждении. Парциальные программы, методические пособия, используемые инструктором по физической культуре (бассейн).

*Таблица 13. -* ***Программы, реализуемые в образовательном учреждении***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Автор** | **Кем****утверждена** | **Цель** | **Кто реализует** |
| Основная образовательная программа дошкольного образования | Макарова С.Н., Рудякова Е.В., Сафронова Е. В., Стрыгина Е.Н., Кузнецова О.В., Усова О.Е., Марьина Л.П., Касимова Н.А., Нюкалова Е.О., Орешкова Н,Ю., Ковалёва А.С., Загидуллина В.О.; Квач В.В., Колотова Я.Б. | Заведующий  | Проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности. | Воспитатели и, специалисты  |
| Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» | Под редак-циейН.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой | РекомендованМинистер-ствообразо-вания РФ | Воспитатели,специалисты |

*Таблица 14* ***Парциальные программы, методические пособия, используемые инструктором по физической культуре***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направление** | **Содержание** | **Кто использует** |
| Физическое развитие | 1. Физическая культура дошкольников, Л.И.Пензулаева
2. Обучение плаванию в детском саду Т.И. Осокина, Е.А. Темофеева
 | Инструктор по физической культуреВоспитатели |

**3.3. Режим дня**

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

 В учреждении используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья.

Учреждение работает по пятидневной рабочей неделе, что определяется учреждением самостоятельно в соответствии с уставом.

Распорядок дня соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и возрастным особенностям воспитанников и способствует их гармоничному развитию.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.11.2002 № 38 «О введении в действие Санитарных правил и нормативов» (зарегистрировано Минюстом России 19.12.2002, регистрационный № 4046).

Максимально допустимый объем дневной суммарной образовательной нагрузки, для детей дошкольного возраста составляет:

в младшей группе (дети четвертого года жизни) -30 мин.,

в средней группе (дети пятого года жизни) – 40 мин,

в старшей группе (дети шестого года жизни) - 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна,

в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 90 минут, в том числе после дневного сна

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности

для детей 4-го года жизни - не более 15 минут,

для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,

для детей 6-го года жизни - не более 25 минут

для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

 В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непосредственно образовательной деятельности - не менее 10 минут

Образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на образовательную деятельность.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями.

Формами организации образовательной деятельности являются:

- для детей с 1,5 - до 3 лет – подгрупповые;

- для детей 3-4 лет - подгрупповые;

- для детей 4-8 лет - подгрупповые, фронтальные.

 В МБДОУ "Детский сад №105" разработан режим организации пребывания детей в детском саду с учётом особенностей комплектования разновозрастных групп

**Режим дня
воспитанников общеобразовательных групп МБДОУ «Детский сад №105»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные процессы /характер деятельности** | **Подготовительная группа** | **Старшая группа** | **Средняя группа** | **II млад­шая группа** |
| **6–7 лет** | **5–6 лет** | **4–5 лет** | **3–4 года** |
| Прием воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры | 07:00–07:45 | 07:00–07:45 | 07:00–07:50 | 07:00–07:45 |
| Совместная деятельность педагога с детьми, в том числе в рамках программы дошкольного образования | 7.45–08:20  | 07:45–08:10 | - | - |
| Утренняя гимнастика, в том числе на свежем воздухе (для старшего дошкольного возраста) | 08.20-08.30 | 08.10-08.20 | 07:50–08.00 | 07:45–08.00 |
| Гигиенические процедуры, самообслуживание | 08:30–08:35 | 08:25–08:30 | 08.15–08:25 | 08.00–08:20 |
| Подготовка к приему пищи, Прием пищи № 1 (завтрак) | 08:35–09.00 | 08:30–09.00 | 08:25–09.00 | 08:20–09:00 |
| Организованная образовательная деятель­ность  | 09:00–10:10 | 09:00–10:00 | 09:00–09:50 | 09:00–09:40 |
| Перерыв между занятиями, подвижные игры малой подвижности | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
| Игровая деятельность дошкольников, в том числе, самостоятельная | 10.10-10.35 | 10.00-10.25 | 09.50-10.15 | 09.40-10.10 |
| Подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры,прием пищи № 2 (второй завтрак) | 10:35–10:50 | 10:25–10:40 | 10.15-10.30 | 10.10–10.30 |
| Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку, подготовка к прогулке | 10:50–11:00 | 10:40–10:50 | 10:30–10.45 | 10:30–10.45 |
| Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)  | 11:00–12:20 | 10:50– 12:10 | 10.45– 12.00 | 10.45– 11:50 |
| в том числе игры средней и высокой подвижности | 30 мин | 30 мин | 30 мин | 30 мин |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание | 12:20–12:30 | 12.10–12:20 | 12.00–12:10 | 11:50–12:00 |
| Подготовка к приему пищи, прием пищи № 3 (обед) | 12:30–12:50 | 12:20–12:45 | 12:10–12:40 | 12:00–12:35 |
| Подготовка ко сну, дневной сон  | 12.50–15:20 | 12:45–15:20 | 12:40–15:20 | 12:35–15:35 |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика | 15:20–16.00 | 15:20–16.00 | 15:20–16.00 | 15:35–16.00 |
| в том числе игры и упражнения малой интенсивности на дыхание, профилактику нарушений ОДА | 10 мин | 10 мин | 5 мин | 5 мин |
| Организованная образовательная деятельность  | 16:00–16:30 | 15:55–16:20  | -  | - |
| Совместная деятельность педагога с детьми, в том числе в рамках программы дошкольного образования | - | - | 16.00- 16:20 | 16.00-16:15 |
| Гигиенические процедуры, самообслуживание | 16:30–16:40 | 16.20–16:35 | 16:20–16:30 | 16:15–16:25 |
| Подготовка к приему пищи, прием пищи № 4 (уплотнённый полдник) | 16:40–17:00 | 16:35–17.00 | 16:30–17:00 | 16:25–16.55 |
| Самостоятельная игровая деятельность и отдых по собственному выбору детей (свободное время)  | 17:00-17:15 | 17:00–17:15 | – | – |
| Одевание на прогулку, подготовка к прогулке  | 17:15–17:20 | 17:15–17:20 | 17:00–17:10 | 16.55–17:05 |
| Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры) | 17:20–19:00 | 17:20–19:00 | 17:10–19:00 | 17:05–19:00 |
| в том числе, игры средней и высокой подвижности | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин |
| Уход воспитанников из детского сада в сопровождении родителей (законных представителей) | До 19:00 | До 19:00 | До 19:00 | До 19:00 |

**Режим дня возрастных групп общеразвивающей направленности**

**на теплый период**

**в МБДОУ «Детский сад №105»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные мероприятия/характер деятельности** | **2-я младшая группа** **(3–4 года)** | **Средняя группа** **(4–5 лет)** | **Старшая группа** **(5–6 лет)** | **Подготовительная группа** **(6–7 лет)** |
| Утренний прием. Прием детей на участке, проведение термометрии, игры малой и средней подвижности, общение с родителями | 7.00-7.50 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 |
| Утренняя зарядка на участке ДОУ.  Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 7.50.-8.00 | 8.00-8.10 | 8.00-8.10 | 8.00-8.10 |
| Совместная игровая деятельность, беседы, проблемные ситуации, игровые этюды по гигиеническому, экологическому воспитанию, ОБЖ и ЗОЖ. | 8.00-8.20 | 8.10-8.25 | 8.10-8.30 | 8.10-8.35 |
| Завтрак. Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры.Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 8.20-8.45 | 8.25 – 8.45 | 8.30 – 8.45 | 8.35 – 8.45 |
| Игровая деятельность на прогулке. Тематические дни. Музыкальные и спортивные праздники, досуги, совместная и самостоятельная игровая деятельность | 8.45-10.10 | 8.45-10.15 | 8.45-10.25 | 8.45-10.35 |
| Второй завтрак. Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры.. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи. | 10.10-10.20 | 10.15-10.25 | 10.25-10.35 | 10.35-10.45 |
| Игровая деятельность на прогулке. Игры (в том числе, сюжетно-ролевые), наблюдения, воздушные и солнечные процедуры, общение по интересам, индивидуальная, самостоятельная и опытно-экспериментальная деятельность детей | 10.20-12.00 | 10.25-12.10 | 10.35-12.20 | 10.45 -12.30 |
| Обед. Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры.Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 12.00 – 12.40 | 12.10-12.40 | 12.20-12.50 | 12.30-13.00 |
| Дневной сон. Подготовка ко сну. Пробуждение: постепенный подъем. | 12.40-15.30 | 12.40-15.30 | 12.50-15.30 | 13.00-15.30 |
| Гигиенические процедуры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры | 15.30-15.55 | 15.30-15.50 | 15.30-15.45 | 15.30-15.40 |
| Самостоятельная деятельность  по интересам | 15.55 – 16.25 | 15.50-16.30 | 15.45-16.35 | 15.40-16.40 |
| Уплотнённый полдник. Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры.Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 16.25-16.55 | 16.30- 16.55 | 16.35 – 16.55 | 16.40 – 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями, уход домой | 16.55-19.00 | 16.55-19.00 | 16.55-19.00 | 17.00-19.00 |

При организации плавания детей используется бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологические требования к плавательным бассейнам. Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

*Таблица 16* **Распределение НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа |  Кол-во занятий |  Кол-во часов |
| В неделю | В год | В неделю |  В месяц |  В год |
| вторая младшая |  1 |  26 |  20 мин | 1ч.20мин | 34ч |
| Средняя |  1 |  26 |  25 мин | 1ч.40мин | 43ч |
| Старшая |  1 |  26 |  30 мин | 2ч | 52ч |
|  Подготовительная |  1 |  26 |  35 мин | 2ч.20мин | 60ч |

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. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности, готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

* освещенные и проветриваемые помещения;
* ежедневная смена воды;
* текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
* дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
* анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

*Таблица 17* **Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Температураводы (0С) | Температура воздуха (0С) | Глубинабассейна (м) |
| Вторая младшая | + 30… +320С | +26… +280С | 0,4-0,5 |
| Средняя | + 28… +290С | +24… +280С | 0,7-0,8 |
| Старшая | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |
| Подготовительная к школе | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |

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

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

* Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиямбезопасности и гигиены.
* Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
* Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
* Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
* Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
* Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости толькос разрешения преподавателя.
* Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
* Научить детей пользоваться спасательными средствами.
* Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
* Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
* Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
* При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
* Соблюдать методическую последовательность обучения.
* Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
* Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
* Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
* Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

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

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

* Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
* Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
* Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
* При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
* При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
* Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

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

**3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

*[программа "От рождения до школы", стр.208-212]*

Культурно-досуговая деятельность учреждения является важной частью системы организации жизни воспитанников и взрослых, которая имеет широкий спектр влияния на образование и развитие ребенка и основывается на традициях учреждения.

Культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Праздники на воде – это, прежде всего, форма активного отдыха детей, источник радости, веселья и красоты. Вместе с тем во время праздника выявляются умения ребёнка проявлять свои физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях, мобилизовать свои силы в соревнованиях. Также праздники на воде оказывают действенное влияние на формирование детской личности, сплочённости детского коллектива; соревновательный характер игр и упражнений на празднике способствует воспитанию у детей целеустремлённости, настойчивости и находчивости, смелости, решительности и других морально-волевых качеств. Участие в праздниках помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в плавании для достижения желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям плаванием, вызывают у детей **стремление научиться плавать.**

**План спортивных мероприятий и праздников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество проведения | Продолжительность |
| Развлечения  | праздники | Развлечения | праздники |
| 2я младшая  | 1 раз в месяц |  | 15-20мин |  |
| Средняя | 1р в месяц | 2 р в год | 20 мин | 45 мин |
| Старшая  | 1р в месяц | 2 р в год | 30-35 мин | До 1 часа |
| Подготовительная к школе группа | 1р в месяц | 2 р в год | 40 мин | До 1 часа |

**Перспективный план развлечений и праздников для**

**детей младших групп**

*Таблица 18*

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Название** |
| Октябрь | В гости к Нептуну |
| Ноябрь | Праздник День здоровья |
| декабрь | Амурская сказка |
| Январь | Морское веселье на воде |
| Февраль | Мы мальчишки подрастем и в Морфлот служить пойдем |
| Март  | Встреча с неумейкой |
| Апрель | Спасем АЙболита |

**Перспективный план развлечений и праздников для**

**детей старших групп**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Название** |
| Октябрь | День Нептуна |
| Ноябрь | В гостях у черепахи Тортилы |
| декабрь | В поисках новогодней ёлочки |
| Январь | Морское приключение |
| Февраль | Ратный праздник |
| Март  | Происшествие на болоте |
| Апрель | Состязание индейских племен |

**3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда учреждения (далее – РППС) соответствует требованиям Стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 № 1155, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.11.2002 № 38 «О введении в действие Санитарных правил и нормативов» (зарегистрировано Минюстом России 19.12.2002, регистрационный № 4046).

Постановление 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" (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296).

Развивающая предметно-пространственная среда (далее - РППС) бассейна *обеспечивает реализацию рабочей программы инструктора по физической культуре (бассейн).* РППС представляет собой определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Обеспечивает активную жизнедеятельность ребенка, становление его субъектной позиции, развитие творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

При проектировании РППС учитываются особенности образовательной деятельности, социокультурные, экономические и другие условия, требования, используемых вариативных образовательных программ, возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников учреждения, участников сетевого взаимодействия и пр.).

В соответствии со Стандартом создание РППС осуществляется с учётом целей и принципов Программы, возрастной и гендерной специфики детей дошкольного возраста.

РППС бассейна МБДОУ "Детский сад №105" обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, в том числе с учетом специфики информационной социализации и рисков Интернет-ресурсов, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства учреждения, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

- создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;

 - открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в учреждении, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. Среда должна быть не только развивающей, но и развивающейся.

Развивающая предметно-пространственная среда создается для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития. Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

*содержательно-насыщенной* – включать средства обучения (в том числе технические и информационные), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

*трансформируемой и динамичной –* обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей. В целом принцип динамичности касается степени подвижности игровых пространств, вариантности предметных условий и характера детской деятельности. Вместе с тем, определенная устойчивость и постоянство среды — это необходимое условие ее стабильности, привычности, особенно если это касается мест общего пользования (библиотечка, шкафчик с игрушками, ящик с полифункциональным материалом и т. п.);

*полифункциональной* – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;

*доступной* – обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

*безопасной* – все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасность их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности, а также правила безопасного пользования Интернетом.

*Основные принципы организации РППС бассейна*

###  Оборудование должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель и спортивное оборудование (как традиционное так и нетрадиционное) соответствует возрастным и актуальным интересам детей, росту и возрасту. Привлекательность и доступность стимулирует интерес дошкольников к применению в свободной деятельности. Помещение предназначено для проведения физкультурно-оздоровительной работы, спортивных развлечений, праздников, игр на воде, индивидуальной работы с детьми. Имеется помещение для хранения спортивного оборудования и рабочая зона для инструктора по физической культуре.

 Физкультурное оборудование и пособия, размещены в строго отведенных для них местах – открытых стеллажах, передвижных контейнерах для свободного доступа детей.

**IV. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (бассейн), ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА РОДИТЕЛЕЙ.**

Рабочая программа инструктора по физической культуре (бассейн) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад№105 Антошка» разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад№105 Антошка»

В основу формирования Программы заложена [Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой](http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf)

Рабочая программа инструктора по физической культуре (бассейн) предназначена для работы с детьми от 3 до 8 лет. Программа учитывает индивидуальные потребности детей дошкольного возраста, ориентируется на специфику национальных, социокультурных и иных условий, образовательные потребности, интересы и мотивы детей, образовательные запросы и ожидания родителей (законных представителей), возможности педагогического коллектива.

*Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей*

Рабочей программой инструктора по физической культуре (бассейн) предусмотрено многообразие форм партнерского взаимодействия с родителями:

* анализ конкретных ситуаций,
* мастер-класс,
* мозговой штурм, беседы с родителями,
* совместные проекты,
* день открытых дверей для родителей,
* консультация для родителей,
* семейные клубы по интересам, семейная гостиная,
* тематические встречи с родителями,
* публичный доклад,
* общение с родителями по электронной почте и др.

*Приложение 1.*

*Система оздоровительно - закаливающих мероприятий в МБДОУ "Детский сад №105"*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Факторы** | **Мероприятие** | **Место в****режиме дня** | **Периодич-ность** | **Дозировка** | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-8 лет** |
| **вода** | ходьба босиком по мокрой дорожке | после сна | ежедневно1 раз в день | 2-3 разапо 30 сек | + |  + | +  | +  |
| умывание (лицо, руки) | после сна | ежедневно1 раз в день | t воды +20 |  + | + | + | + |
| обливание ног | после дневной прогулки | июнь-августежедневно | нач.t воды +18+2020-30 сек. | + | + |  +  |  + |
| **воздух** | облегченная одежда | в течениидня | ежедневно,в течение года | - | + | + | + | + |
| одежда по сезону | на прогулках | ежедневно,в течение года | - | + | + | + | + |
| прогулка на свежем воздухе | после занятий, после сна | ежедневно,в течение года | от 2,5 до 3/4часов,в зависимости от сезона и погодныхусловий | + | + | + | + |
| утренняя гимнастикана воздухе | - | июнь-август | в зависимости от возраста | + | + | + | + |
| физкультурные занятия на воздухе | - | в течение года | 10-30 мин.,в зависимости от возраста | + | + | + | + |
| дыхательная гимнастика (в игровой форме) | на зарядке, на прогулке, после сна | ежедневно3 раза в день (через час после еды) | 2-3 мин | + | + | + | + |
| воздушные ванны | после сна | ежедневно,в течение года | 5-10 мин.,в зависимости от возраста | + | + | + | + |
| на прогулке | июнь-август | - |
| выполнение режимапроветривания помещения | по графику | ежедневно,в течение года | 6 раз в день | + | + | + | + |
| **солнце** | ульрафиолетовое облучениеобщее | первая половина дня | в течение года | согласно графика | + | + | + | + |
| дозированные солнечные ванны | на прогулке | июнь-август с учетом погодных условий | с 9.00 до 10.00 ч. по графику | до 25 мин. | + | + |  |  |
| до 30 мин. |  |  | + | + |
| **рецепторы** | чесночно-луковые "ванны" | в течение дня | в течение года | - | + | + | + | + |
| босохождение в обычных условиях | в течение дня | ежедневно,в течение года | 3-5 мин |  |  |  |  |
| 5-8 мин | + |  |  |  |
| 8-10 мин |  | + |  |  |
| 10-15 мин |  |  | + |  |
| 15-20 мин |  |  |  | + |
| контрастное босохождение (песок-трава-керамзит) | на прогулке | июнь-августс учетом погодных условий | от 10 до 15мин | + | + | + | + |
| пальчиковая гимнастика | в течение дня | в течение года | 3-8 мин в зависимости от возраста | + | + | + | + |

*приложение 2.*

*Режим двигательной активности дошкольников ДОУ*

Понятие «двигательный режим» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня. И подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей.

Структуризация:

- Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования, при этом 90% - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.

- Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 5-7 лет составляет 6-8 часов в неделю.

- За время пребывания ребенка в ДОУ использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15 000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма детей.

- Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала, групповых помещений и спортивных площадок в соответствии с возрастом.

- Содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям, периоды активности чередуются со «спокойными» видами деятельности.

- Определенная часть двигательного режима, в которую входят как физические упражнения и специально подобранные для формирования систем и функций организма, так и коррекционная работа, которые проходят через индивидуальные и организационные формы работы.

- Каждому ребенку необходимо дать возможность двигаться самостоятельно. .

- Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Однако в те дни, когда проводятся физкультурные занятия, для прогулки подбираются подвижные игры средней интенсивности.

- Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам после дневного сна. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав для этого условия.

- Обязательна умеренная и целесообразная двигательная деятельность до завтрака и перед непосредственно-образовательной деятельностью, требующее от детей умственной нагрузки.

Учитывая индивидуальные особенности двигательной деятельности детей, оптимизации двигательного режима свойственна гибкость, но и одновременно четкая структуризация, поэтому в ДОУ разработана модель двигательной активности детей, которая позволяет проследить всю работу не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года. Данная модель вариативна (содержание может корректироваться) и составлена на основе [Образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой](http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf).

Для каждого возрастного периода существует свой оптимальный уровень двигательной деятельности, в связи с интенсивным обменом веществ и пластическими процессами роста, потребность в движении, четко регламентируемый оптимальным двигательным режимом ДОУ.

**Модель режима двигательной активности детей в ДОУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий и форма двигательной активности | Мл. возраст | Ср. возраст | Ст. возраст | Подг.возраст | Особенности организации |
| **1. Физкультурно-оздоровительные занятия** |
| **1.1** | Утренняя гимнастика | 6-8’ | 6-8’ | 8-10’ | 10-12’ | Ежедневно в сп/зале,группе, на воздухе |
| **1.2** | Двигательная разминка во время перерыва м/занятие | 10’ | 10’ | 10’ | 10’ | Ежедневно |
| **1.3** | Физкульт. минутка (до 3 мин.) | 1,5-2’ | 2’ | 3’ | 3’ | Ежедневно. по необходимости от вида,содержания занятия |
| **1.4** | Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулках | 15-20’ | 20-25’ | 25-30’ | 30-40’ | Ежедневно во время прогулок (утром и вечером) |
| **1.5** | Дифференцированные игры-упражнения на прогулке | 5-8’ | 5-8’ | 12-15’ | 12-15’ | Ежедневно во время вечерних прогулок |
| **1.6** | Физ. упражнения после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | 5-10’ | 5-10’ | 10-12’ | 12-15’ | Ежедневно |
| **1.7** | Оздоровительный бег | **---** | 3-7’ | 3-7’ | 8-10’ | 2 раза в неделю подгруппами (5-7 чел.) в утр. прогулку |
| **2. Учебные занятия** |
| **2.1** | По физической культуре | 15’ | 20’ | 25’ | 30’ | 3 раза в неделю, одно - на участке. В непогоду - в спорт/зале |
| **2.2** | В бассейне | 15-20 | 20-25 | 25-30 | 25-30 | 2 раза в неделю, в первой половине дня |
| **3. Самостоятельные занятия** |
| **3.1** | Самостоятельная двигательная активность | Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей | Ежедневно в помещении и на открытом воздухе |
| **4. Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| **4.1** | Неделя здоровья (каникулы) |  | 2 раза в год |
| **4.2** | Физкультурный досуг | 20’ | 20’ | 30’ | 40’ | 1 раз в месяц  |
| **4.3** | Физкультурный спортивный праздник | - | 45’ | 60’ | 60’ | 2 раза в год в сп/зале или на воздухе |
| **5. Дополнительные виды занятий** |
| **5.1** | Секционно-кружковые занятия | - | - | 25’2 раза в неделю | 30’ 2 раза в неделю | По желанию родителей и детей |
| **6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи** |
| **6.1** | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ |  | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья |

**«1 половина дня»**

Это самый короткий по времени этап, но самый насыщенный воспитательно-оздоровительными мероприятиями. Планировать лучше игры малой или средней подвижности: «Найди, что спрятано», «Пронеси мяч» и т.д. В этот период обязательно проводятся индивидуальная работа, игры, упражнения оздоровительного характера.

1. Утренняя гимнастика - является важнейшим компонентом двигательного режима, ее организация направлена должна быть на решение оздоровительных задач, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Используются разные формы проведения гимнастики:

-традиционная (ОРУ с предметами и без предметов), игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий, ритмическая гимнастика

Утренняя гимнастика включается в режим с 1 младшей группы и проводится ежедневно, до завтрака. Комплекс утренней гимнастики выполняется 2 недели.

В весенне- летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе, на площадке.

В начале года детей 1 младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают врассыпную, стайкой. В дальнейшем детей начинают строить в шеренгу.

В младших группах общеразвивающие упражнения носят имитационный характер и проводятся в игровой форме.

В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей группе - для выполнения отдельных элементов упражнения.

Необходимо так же позаботиться о музыкальном сопровождении. Развитию ритмичности и координированности детей способствуют удары в бубен, барабан и др.

2. Занятия по физической культуре Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма;

- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;

- создать условия для разностороннего развития детей.

Формы проведения занятий по физической культуре разнообразны. В работе нашего ДОУ используются следующие формы проведения занятий (учебно-тренирующего характера, сюжетные, игровые, тематические, интегрированные, ритмическая гимнастика, занятия с использованием тренажеров и тренировочных устройств, контрольно- учетные, занятия на воздухе)

Правильное чередование нагрузки и активного отдыха на занятии обеспечивает сохранение оптимальной возбудимости внимание и эмоций ребенка, предупреждает естественно развивающееся утомление. Интерес к занятиям в любой возрастной группе обеспечивается новизной упражнений и игр и постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активизацию действий, положительные эмоции, желание достичь результата.

 Для того чтобы занятия физкультурой приносили еще большую пользу для здоровья, ежедневно используются упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, проводится работа по укреплению дыхательной системы.

1. Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся во второй младшей, средней, старшей и подготовительной группах, в процессе образовательной деятельности. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребѐнка путѐм двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Она может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте.

Всѐ это выполняется в течение 1-3 минут. Она должна быть радостной, увлекательной

Двигательная разминка проводится в перерывах между образовательной деятельностью в средней, старшей, подготовительной группе. Состоит из 3-4 игровых упражнений: «Кольцеброс», «Бой петухов» или подвижной игры Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, доступны детям с разным уровнем ДА. По длительности не более 10 минут. 4. Прогулка Проводятся прогулки 2 раза в день: утром и вечером. Благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организация их самостоятельной деятельности. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима. На прогулке длительность игр и упражнений: - 10-12 минут низкой интенсивности в конце прогулки, если в этот день планируется непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию, -30-40 минут в остальные дни - после утренней прогулки можно проводить дозированную ходьбу-3 раза в неделю в конце прогулки в обычной сезонной одежде. Задается определенный маршрут: 2 мл.гр.- 600м., средняя- 800м., старшая – 1000м., подготовительная – 1.200м. - рекомендуется проводить 1- 2 игры, 1-2 физических упражнения, которые были изучены на физкультурном занятии. Не следует забывать об играх –эстафетах, хороводных играх. Необходимо планировать к прогулке подвижные и спортивные игры: зимой хоккей; весной, летом, осенью- футбол, баскетбол, бадминтон, городки и спортивные упражнения: зимой- катание на санках, скольжение по ледовым дорожкам, ходьба на лыжах; весной, летом, осенью- катание на велосипедах, самокатах. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

**«2 половина дня»** Гимнастика после сна – это комплекс гимнастических упражнений (как традиционных и нетрадиционных), закаливающих и лечебно-профилактических мероприятий проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования к программам дошкольного образования в содержании двигательного режима предлагают обязательное включение гимнастики после дневного сна. Впервые эта форма работы по оздоровлению и физическому развитию детей предложена в программе Алямовской В.Г. «Здоровье». В примерных основных общеобразовательных программах гимнастика носит разные названия, например, в программе «Детство» - это постепенный подъем, закаливающие процедуры, физические упражнения Закаливающие процедуры сочетаются с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем и другими упражнениями. Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему: 1. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кроватки, или сидя на стульчиках;

2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;

3. Закаливающие процедуры. Главное предназначение гимнастики после дневного сна – повысить жизнедеятельность всего организма: мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной систем, активизировать деятельность нервной системы, создать условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма. В основе подбора комплекса упражнений гимнастики после сна лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности. Например, если в этот день поводилось физкультурное занятие тренирующего характера, то гимнастика после сна проводится с небольшой нагрузкой . В соответствии с требованиями возрастной адекватности гимнастика должна проводиться в виде игр и игровых упражнений во всех возрастных группах. Это может быть сюжетного или образного типа гимнастика, или гимнастика с элементами логоритмики.

*Приложение 3.*

*Перспективный план работы по обучению детей плаванию*

**II младшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц**  | **Содержание**  |
| Октябрь  | 1 Знакомство с помещением бассейна, правилами поведения 2Познакомить детей со свойствами воды3 Создать представление о движениях в воде, о плавании |
| Ноябрь | Учить самостоятельно спускаться в воду, двигаться держась за поручни, за руку инструктора |
| Декабрь  | 1Учить опускать лицо в воду2 Учить выполнять разные движения в воде |
| январь | 1 Учить передвигаться в воде разными способами и в разных направлениях |
| Февраль  | 1 Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду |
| Март  | 1 Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги «Крокодильчик» |
| Апрель | 1учить делать глубокий вдох и постепенный выдох2 Приучить погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги |

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

**Задачи обучения:**

* Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
* Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
* Знакомить с некоторыми свойствами воды.
* Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
* Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
* Учить различным прыжкам в воде.
* Делать попытки лежать на воде.
* Учить простейшим плавательным движениям ног.

**Гигиенические навыки**: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, с помощью инструктора насухо вытираться, знать личные вещи и аккуратно складывать одежду, обращаться за помощью к взрослому, соблюдать основные правила поведения.

**К концу года дети могут:**

* Погружать лицо и голову в воду
* Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
* Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
* Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
* Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
* Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
* Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
* Пытаться скользить по поверхности воды.

**Средняя группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **недели** | **Содержание** |
| Октябрь  | 1 | Беседа о пользе плавания Знакомство с помещением бассейна, правилами поведения  |
| 2 |  беседа с детьми о свойствах воды, знакомство с правилами поведениями в воде. Создать представление о плавании  |
| 3 | Учить входить в воду самостоятельно, окунаться не бояться брызг, не вытирать лицо руками |
| 4 | Учить входить в воду самостоятельно, в выполнении разных движений в воде |
| Ноябрь | 1 | Продолжать учить входить в воду самостоятельно, окунаться не бояться брызг, приступить к упражнениям на погружение лица в воду. |
| 2 | Продолжать учить входить в воду самостоятельно, смело, окунаться не бояться брызг, приступить к упражнениям на погружение лица в воду. |
| 3 | Учить передвигаться в воде разными способами, самостоятельно не толкаясь, упражнения на погружение лица в воду. |
| 4 | Учить принимать горизонтальное положение, опираясь на руки |
| Декабрь  | 1 | Учить передвигаться в воде разными способами, самостоятельно не толкаясь, от одного бортика до другого упражнения на погружение лица в воду. |
| 2 | Учить принимать горизонтальное положение, опираясь на руки, учить передвигаться в таком положении |
| 3 | Учить принимать горизонтальное положение, опираясь на руки, упражнять в выполнении упражнений парами, игры в воде с игрушками |
| 4 | Учить работе ног способом «Кроль» упор лежа на руках, упражнять разным движениям в воде ходьба, бег.  |
| январь | 1 |  |
|  | 2 |  |
| 3 | упражнять разным движениям в воде ходьба, бег, прыжки, учить передвигаться организованно. |
| 4 | Учить вдоху и выдоху в воду, повторять передвижения в воде. |
| Февраль | 1 | Учить вдоху и выдоху в воду, повторять передвижения в воде. |
| 2 | Учить вдоху и выдоху в воду, учить работе ног способом «Кроль» упор лежа на руках, |
| 3 | упражнять разным движениям в воде ходьба, бег, прыжки, воспитывать уверенность в передвижении в воде. |
| 4 | Учить смело погружать лицо в воду, не вытирать руками |
| Март  | 1 | Учить смело погружать лицо в воду, не вытирать руками, выполнение энергичных движений руками в воде. |
| 2 | Учить погружаться в воду с головой, не бояться воды, выполнять вдох, выдох, воспитывать смелость |
| 3 | Учить погружаться в воду с головой, не бояться воды, выполнять вдох, выдох, воспитывать самостоятельность, уверенность, в движениях в воде.  |
| 4 | Учить погружаться в воду с головой не бояться воды, выполнять вдох, выдох. |
| Апрель | 1 | Закрепить умение делать вдох, выдох в воду, учить делать энергичные движения руками в воде |
| 2 | Закрепить умение делать вдох, выдох в воду, учить делать энергичные движения руками в воде, воспитывать умение выполнять задания инструктора |
| 3 | Упражнять в прыжках, подпрыгивании в воде, окунаться в воду с головой |
| 4 | Учить погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания, выполнять упражнения в воде не мешая друг другу |

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

**Задачи обучения:**

* Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
* Продолжать знакомить со свойствами воды.
* Продолжать обучать передвижениям в воде.
* Учить погружаться в воду.
* Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
* Обучать выдоху в воду.
* Учить открывать глаза в воде.
* Учить различным прыжкам в воде.
* Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
* Учить выполнять плавательные движения ногами.

**Гигиенические навыки**: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться в определенной последовательности и вытираться; принимать душ, насухо вытираться полотенцем, с помощью воспитателя сушить волосы, знать личные вещи. Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

**К концу года дети могут**:

* Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
* Бегать парами.
* Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
* Делать попытку доставать предметы со дна.
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
* Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

**Старшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **недели** | **Содержание** |
| Октябрь  | 1 | Беседа о пользе плавания Знакомство с помещением бассейна, правилами поведения. Продолжать знакомить со свойствами воды. |
| 2 |  беседа с детьми о свойствах воды, знакомство с правилами поведениями в воде. Показ разных способов плавания  |
| 3 | входить в воду самостоятельно, окунаться не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. |
| 4 | Учить входить в воду самостоятельно, в выполнении разных движений в воде. Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». |
| Ноябрь | 1 | Продолжать учить входить в воду самостоятельно, окунаться не бояться брызг, приступить к упражнениям на погружение лица в воду. |
| 2 | Продолжать учить делать выдох в воду, самостоятельно, смело, окунаться не бояться брызг, учить принимать горизонтальное положение |
| 3 | Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой |
| 4 | Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.Учить различным прыжкам в воду с небольшой высоты, скользит без помощи предметов |
| Декабрь  | 1 | Учить нырять с продвижением вперед Продолжать скольжение на грули и спине  |
| 2 | Учить погружаться под воду с головой с задержкой дыхания и всплывать, работать ногами в стиле «Кроль» |
| 3 | Учить скольжению на спине, учить согласовывать движения рук и ног и дыханию в стиле «Кроль» |
| 4 | Закрепить умение работать ногами в стиле «Кроль», воспитывать смелость настойчивость |
| январь | 1 | Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук, учить скользить с вращением туловища, воспитывать смелость решительность |
|  | 2 | Ходьба в полунаклоне с работой рук, совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом, воспитывать настойчивость |
| 3 | упражнять скольжению по воде с вращением туловища, совершенствовать умение лежать на воде на груди, спине |
| 4 | Учить скольжению на груди и спине с доской, скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой |
| Февраль | 1 | Учить прыжкам в воду с погружением и продвижением вперед закрепить умение скользить на груди и спине |
| 2 | Учить прыжкам в воду с погружением и продвижением вперед закрепить умение скользить на груди и спине без предметов совершенствовать умение делать выдох в воду. Воспитывать смелость, решительность. |
| 3 | закрепить умение скользить на груди и спине с работой рук и дышать как при плавании способом «Кроль» |
| 4 | закрепить умение скользить на груди и спине с работой рук и ног дышать как при плавании способом «Кроль. Скользить по воде с вращением туловища, воспитывать смелость. |
| Март  | 1 | Совершенствовать скольжение по воде с задержкой дыхания, погружать лицо в воду, не вытирать руками, выполнение энергичных движений руками в воде.  |
| 2 | Закрепить умение работать ногами в стиле «Кроль», на груди и спине воспитывать смелость настойчивость |
| 3 | Скольжение по воде на скорость удобным способом, скольжение на груди и спине способом «Кроль» |
| 4 | Учить погружаться в воду с головой не бояться воды, выполнять вдох, выдох. |
| Апрель | 1 | Закрепить навык скольжение по воде умение работать руками, и дышать при плавании способом «Кроль» |
| 2 | Учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении, Закрепить навык погружение в воду с задержкой дыхания и маленьким выдохом в воду. |
| 3 | Закрепить навык скольжение по водеЗакрепить навык погружение в воду с задержкой дыхания |
| 4 | Закрепить навык скольжение по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами, продолжать плавать в стиле «Кроль» |

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

**Задачи обучения:**

* Продолжать знакомить со свойствами воды.
* Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
* Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
* Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
* Научить выдоху в воду.
* Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
* Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
* Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

**Гигиенические навыки**: самостоятельно готовиться к занятию, раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи. Помогать друг другу, аккуратно одеваться. Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

**К концу года дети могут:**

* Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
* Бегать парами.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
* Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
* Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
* Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
* Выполнять упражнение «Поплавок».

**Подготовительная к школе группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **недели** | **Содержание** |
| Октябрь  | 1 | Беседа о пользе плавания, закаливания, правилами поведения. Закреплять полученные в ст гр знания. Обращать внимание на четкое выполнение упражнений  |
| 2 |  Отрабатывать движения руками как при плавании «Кролем», учить вып. упр. в ускоренном темпе.  |
| 3 | Совершенствовать упр «Поплавок», «Медуза», напомнить правила поведения в бассейне |
| 4 | Учить задерживать дыхание на длительное время, совершенствовать упр «Поплавок», «Медуза» без предметов по сигналу. Совершенствовать грибковые движения по сигналу.  |
| Ноябрь | 1 | Учить всплывать и лежать на воде, закрепить упражнение «Стрела».  |
| 2 | Скольжение на груди и спине, учить действовать по сигналу, согласовывать свои действия с товарищами.  |
| 3 | обучать плавать на груди и на спине с доской в руках. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, Закрепить выдохи в воду.  |
| 4 | Учить движениям рук как при плавании «Кролем», сочетать скольжение с выдохом в воду |
| Декабрь  | 1 |  Упражнять выполнять движения руками как при плавании «Кролем», |
| 2 | Учить выполнять старт в воду из разных положений учить выполнять гребковые упражнения руками попеременно |
| 3 | Учить согласовывать движения рук и ног способом «Кроль» с дыханием. Совершенствовать умение скользить на спине. |
| 4 | Учить согласовывать дыхание с работой рук |
| январь | 1 | Развивать умение ориентироваться под водой, открывать глаза в воде.  |
|  | 2 | Отрабатывать движения как при плавании «Кролем», выполнять упражнения в ускоренном темпе |
| 3 | Учить четко выполнять движения ногами, свободно ориентироваться в воде.  |
| 4 | Выполнять движения руками и ногами способом «Кроль», выполнять вдох над водой выдох в воду |
| Февраль | 1 | Учить задержке дыхания на 10 сек., выполнять упр. «Медуза», «Поплавок».  |
| 2 | Отрабатывать движения как при плавании «Кролем», выполнять упражнения в ускоренном темпе |
| 3 | Учить четко выполнять движения ногами, свободно ориентироваться в воде.  |
| 4 | Выполнять движения руками и ногами способом «Кроль», выполнять вдох над водой выдох в воду |
| Март  | 1 | Выполнять скольжение из разных И.П. Совершенствовать гребковые движения руками.  |
| 2 | Учит выполнять вдох и выдох с поворотом головы, упражнения с нырянием и прыжки.  |
| 3 | Правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы. |
| 4 | Закрепить умение ритмично дышать. Скольжение на груди и спине, добиваться правильного выполнения упражнения.  |
| Апрель | 1 | Согласовывать движения рук и ног с дыханием, упражнять скольжению на груди и спине |
| 2 | Учить плавать способом «кроль» ритмично дыша, упражнять в нырянии и подныривании, напомнить правила поведения на воде |
| 3 | Согласовывать движения рук и ног с дыханием, упражнять скольжению на груди и спине упражнять в нырянии и подныривании, |
| 4 | Диагностика плавательных умений  |

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

**Задачи обучения:**

* Продолжать знакомить со свойствами воды.
* Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
* Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
* Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
* Научить выдоху в воду.
* Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
* Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
* Учить 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.

**Гигиенические навыки**: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

**К концу года дети могут**:

* Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
* Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
* Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
* Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
* Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
* Пытаться плавать способом на груди и на спине.

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). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

**Протокол обследования навыков плавания**

*Вторая младшая группа*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Фамилия Имя ребенка** | **Передвижение в воде** | **Ныряние/погружение лица в воду** | **Умывать лицо лить воду себе на голову, на плечи, брызгать на себя водой и не вытирать лицо руками** | **Собрать игрушки с поверхности воды за 30 секунд** | **Оценка в баллах** **конец года/Уровень** |
| **Свободное передвижение в воде шагом, бегом, без поддержки, с разным положением рук, спиной вперед, ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.** | **Упражнение «Крокодильчик» с работой ног (опуская голову вводу)** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

*Средняя группа*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия Имя ребенка** | **Погружение в воду** | **Продвижение в воде** | **Выдох в воду (Вдох над водой и выдох в воду держась за поручень, и с задержкой дыхания)** | **Лежание на воде** | **Скольжение на груди с доской** | **Оценка в баллах** **конец года/Уровень** |
| **Погружение вводу с головой и задержка дыхания** | **Подныривание под натянутую веревку** | **Собирание игрушек за 30сек.** | **Лежать на воде вытянувшись в положении на груди с помощью предметов** | **Лежать на воде вытянувшись в положении на спине с помощью предметов** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Старшая группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия Имя ребенка** | **Ныряние** | **Продвижение в воде** | **Лежание на воде** | **Выдох в воду (Вдох над водой и выдох в воду и с задержкой дыхания** | **Оценка в баллах** **конец года/Уровень** |
| **Погружение лица в воду с открыванием глаз и задержкой дыхания (Кто дольше)** | **Проплывание одного обруча (упражнение стрелочка)** | **Скольжение на груди без доски (стрелочка 2-4м)** | **Скольжение на спине с доской (2-4м**) | **Плавание на груди с работой ног** | **Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и спине «Звездочка»** | **Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и спине «Поплавок»** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Подготовительная к школе группа*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия Имя ребенка** | **Плавание**  | **Продвижение в воде** | **Скольжение** | **Задержка дыхания на 10-15 секунд** | **Упражнение «звездочка», «поплавок» в комбинации** | **Оценка в баллах** **конец года/Уровень** |
| **Плавание на груди с работой ног** | **Плавание на спине с работой ног** | **Передвижение с погружением, всплыванием** | **Подныривание и преодоление препятствий** | **Скольжение на спине** | **Скольжение на груди** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

* *Высокий уровень* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
* *Средний уровень* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
* *Низкий уровень* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.