

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 35 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №35  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08. 2023г. №1

с учётом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детский сад №35  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08. 2023г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

заведующим ГБДОУ детский сад №35  
Невского района Санкт-Петербурга  
Архипова Е.А.  
Приказ от 31. 08.2023 г. №250

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 35 Невского района Санкт-Петербурга**

Крундышева Н.С

Санкт-Петербург  
2023

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ		Стр.
	<b>Введение</b>		<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>		<b>4</b>
1.1.	Пояснительная записка		<b>4</b>
1.2.	Цель и задачи рабочей программы		<b>5</b>
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы		<b>5</b>
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста		<b>6</b>
1.5.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»		<b>6</b>
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов Приложение №3		<b>8</b>
<b>2.</b>	<b>Содержательный отдел</b>		<b>9</b>
2.1.	Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	<b>9</b>
2.1.2.	Задачи физического развития детей 2-3 лет	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет	<b>9</b>
2.1.3.	Задачи физического развития детей 3-4 лет	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	<b>10</b>
2.1.4.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	<b>12</b>
2.1.5.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	<b>14</b>
2.1.6.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	<b>17</b>
2.3	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»		<b>23</b>
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы		<b>24</b>
2.4.1	Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию		<b>25</b>
2.4.2	Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ		<b>25</b>
2.4.3	Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников		<b>25</b>
2.4.4	Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников		<b>26</b>
2.5.	Взаимодействие педагогов		<b>27</b>
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы		<b>28</b>
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик		<b>28</b>
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»		<b>28</b>
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>		<b>29</b>
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды		<b>29</b>



образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

### **Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений**

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, бросание и ловля, метание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155; с изм. От 08.11.2022г., Приказ Минпросвещения России №955.
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2.

4. Санитарные правила СП 2.4.368 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
6. Стратегией развития системы образования Санкт-Петербурга 2011-2020г.г. «Петербургская школа 2020», одобренной решением на Коллегии Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 17.11.2010 №7;
7. Образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 35 Невского района Санкт-Петербурга принятыми решением Педагогического совета ГБДОУ детского сада № 35 Невского района Санкт-Петербурга (протокол №1 от 31.08.2023) и утвержденными приказом заведующего ГБДОУ № 35 Невского района Санкт-Петербурга от 01.09.2023 № 250)

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

## 1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

**Цель РП:** создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей [1, стр. 4].

### **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

#### ***Принцип учёта ведущей деятельности:***

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

#### ***Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:***

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

#### ***Принцип амплификации детского развития***

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

#### ***Принцип единства обучения и воспитания***

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

#### ***Принцип преемственности образовательной работы***

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

#### ***Принцип сотрудничества с семьей:***

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

#### ***Принцип здоровьесбережения:***

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

#### **1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП [1, стр. 11-18].

#### **1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»**

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

##### **К трем годам:**

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам [1, стр. 20];

##### **К четырем годам:**

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

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

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

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье [1, стр. 21-22].

##### **К пяти годам:**

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

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

ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

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

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации [1, стр. 22].

#### **К шести годам:**

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

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

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

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей [1, стр. 23-24];

#### **К концу дошкольного возраста:**

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

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям [1, стр. 25].

### **1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности [1, стр. 27].

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.



Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Решение о проведении педагогической диагностики физического развития воспитанников принято **локальные нормативные акты, регламентирующие формы, период и порядок текущего контроля успеваемости и уточной аттестации обучающихся.** Положение об индивидуальном учете освоения обучающимися образовательной программы ДОО государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения №35 Невского района Санкт – Петербурга, Положение о внутренней системе оценке качества образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения №35 Невского района Санкт – Петербурга

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников ДО проводится ИФК, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

1. Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»
2. А.А. Чеменеева, Т.В.Стольмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

*Стартовая (начальная)* – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

*Финальная (итоговая)* – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в индивидуальную карту («Паспорт здоровья», см. **Приложение 3**).

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 2 до 7 лет.

**Содержание образовательной деятельности** рабочей программы направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;

- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФООП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО и ФООП	Содержание образовательной деятельности
<p><b>Задачи физического развития детей 2-3 лет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащать двигательный опыт ребенка, обучая ОВД, ОРУ, простыми музыкально-ритмическим упражнениям;</li> <li>- развивать психофизические качества, координацию движений, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;</li> <li>- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</li> </ul>	<p><b>По физическому развитию от 2 до 3 лет:</b></p> <p><i>Основная гимнастика (основные движения, ОРУ):</i></p> <p><i>ОВД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 122-123].</li> </ul> <p><i>ОРУ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без предметов, с предметами (погремушки, мячи, кубики, платочки, малые обручи, флажки, и т.п.), у опоры (стул, скамейка), сидя на опоре (стул, скамейка) [1, стр. 123].</li> </ul> <p><i>Музыкально-ритмические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных [1, стр. 123].</li> </ul> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетные игры, имитационные упражнения</li> <li>- игры на развитие ориентировки в пространстве</li> <li>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации</li> <li>- малоподвижные игры</li> </ul> <p>[1, стр. 123]</p> <p><b>Целевые ориентиры к концу 3-го года жизни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места;</li> <li>- вместе с педагогом выполняет простые ОРУ, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения;</li> </ul>

	<p>- ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, инвентарём;</p> <p>- активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений;</p> <p>- приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно [1, стр. 124].</p>
<p><b>Задачи физического развития детей 3-4 лет</b></p> <p>- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;</p> <p>- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;</p> <p>- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;</p> <p>- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.</p>	<p><b>По физическому развитию от 3 до 4 лет:</b></p> <p>Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):</p> <p><i>ОВД:</i></p> <p>- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 124-125];</p> <p><i>ОРУ:</i></p> <p>- без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений [1, стр. 125];</p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <p>- построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.</p> <p><i>Музыкально-ритмические упражнения:</i></p> <p>- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держа за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком;</p> <p>- имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.);</p> <p>- поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение [1, стр. 125].</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>- сюжетные игры, имитационные упражнения;</p> <p>- несюжетные игры;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры на развитие ориентировки в пространстве;</li> <li>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;</li> <li>- малоподвижные игры [1, стр. 125-126]</li> </ul> <p><i>Спортивные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки;</li> <li>- ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты на лыжах переступанием;</li> <li>- катание на трехколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево;</li> <li>- плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде [1, стр. 126].</li> </ul> <p><i>Активный отдых:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;</li> <li>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы.</li> </ul> <p><b><i>Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;</li> <li>- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;</li> <li>- осваивает спортивные упражнения;</li> <li>- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;</li> <li>- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности [1, стр. 116-127].</li> </ul>
--	---

<p><b>Задачи физического развития детей 4-5 лет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;</li> <li>- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;</li> <li>- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;</li> <li>- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;</li> <li>- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;</li> <li>- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;</li> <li>- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.</li> </ul> <p><b>Задачи физического развития детей 5-6 лет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;</li> <li>- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;</li> <li>- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;</li> <li>- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;</li> </ul>	<p><b>По физическому развитию от 4 до 5 лет:</b></p> <p>Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):</p> <p><i>ОВД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 127-129].</li> </ul> <p><i>ОРУ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 128]</li> </ul> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по одному, по два, в рассыпную;</li> <li>- построение по росту;</li> <li>- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;</li> <li>- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;</li> <li>- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;</li> <li>- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте [1, стр. 129].</li> </ul> <p><i>Ритмическая гимнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки;</li> <li>- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;</li> <li>- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши;</li> <li>- комбинации из двух освоенных движений.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетные игры, имитационные упражнения</li> <li>- несюжетные игры</li> <li>- игры на развитие ориентировки в пространстве</li> <li>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации</li> </ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;</li> <li>- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;</li> <li>- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;</li> <li>- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- народные игры</li> <li>- малоподвижные игры [1, стр. 128].</li> </ul> <p><b>Спортивные упражнения:</b></p> <p><i>Катание на санках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</li> </ul> <p><i>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</li> </ul> <p><i>Ходьба на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».</li> </ul> <p><i>Плавание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</li> </ul> <p><b>Активный отдых:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;</li> <li>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;</li> <li>- участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей [1, стр. 130].</li> </ul> <p><b>Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;</li> <li>- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;</li> <li>- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;</li> <li>- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;</li> </ul>
--	--

	<p>- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки [1, стр. 130].</p>
<p><b>Задачи физического развития детей 5-6 лет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;</li> <li>- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;</li> <li>- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;</li> <li>- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;</li> <li>- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;</li> <li>- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;</li> <li>- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;</li> <li>- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</li> </ul>	<p><b>По физическому развитию от 5 до 6 лет:</b></p> <p>Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):</p> <p><i>ОВД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 131-132].</li> </ul> <p><i>ОРУ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 131-132].</li> </ul> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;</li> <li>- перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;</li> <li>- повороты направо, налево, кругом;</li> <li>- размыкание и смыкание.</li> </ul> <p><i>Ритмическая гимнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;</li> <li>- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа;</li> <li>- легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);</li> <li>- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах. [1, стр. 132].</li> </ul> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетные игры, имитационные упражнения;</li> <li>- несюжетные игры;</li> <li>- игры на развитие ориентировки в пространстве;</li> <li>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;</li> <li>- народные игры;</li> <li>- малоподвижные игры [1, стр. 132-133].</li> </ul>

	<p><b>Спортивные упражнения:</b></p> <p><i>Катание на санках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки;</li> </ul> <p><i>Ходьба на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по лыжне (на расстояние до 500 м.);</li> <li>- скользящим шагом;</li> <li>- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;</li> <li>- подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полулочкой» (прямо и наискосок).</li> </ul> <p><i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;</li> <li>- с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.</li> </ul> <p><i>Плавание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держась за опору;</li> <li>- ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость;</li> <li>- скольжение на груди, плавание произвольным способом.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <p><i>Городки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).</li> </ul> <p><i>Элементы баскетбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча друг другу от груди;</li> <li>- ведение мяча правой и левой рукой;</li> <li>- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;</li> <li>- игра по упрощенным правилам.</li> </ul> <p><i>Бадминтон:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом</li> </ul> <p>Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.</p>
--	--



	<p><b><i>Активный отдых:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;</li> <li>- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;</li> <li>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;</li> <li>- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца) в теплый период года, и до 1 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20 минут).</li> </ul> <p><b><i>Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;</li> <li>- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;</li> <li>- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;</li> <li>- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;</li> <li>- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;</li> <li>- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;</li> <li>- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;</li> <li>- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного</li> </ul>
--	--

	поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать [1, стр. 134-135].
<p><b>Задачи физического развития детей 6-7 лет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;</li> <li>- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;</li> <li>- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;</li> <li>- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;</li> <li>- формировать осознанную потребность в двигательной активности;</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;</li> <li>- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;</li> <li>- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</li> <li>- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</li> </ul>	<p><b>По физическому развитию от 6 до 7 лет:</b></p> <p><b>Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):</b></p> <p><i>ОВД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 136-137];</li> </ul> <p><i>ОРУ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. [1, стр. 137];</li> </ul> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;</li> <li>- перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);</li> <li>- расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;</li> <li>- равнение в колонне, шеренге, кругу;</li> <li>- размыкание и смыкание приставным шагом;</li> <li>- повороты направо, налево, кругом.</li> </ul> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;</li> <li>- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;</li> <li>- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;</li> <li>- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;</li> <li>- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки [1, стр. 137].</li> </ul> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетные игры, имитационные упражнения</li> <li>- несюжетные игры</li> <li>- игры на развитие ориентировки в пространстве</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации</li> <li>- народные игры</li> <li>- малоподвижные игры</li> </ul> <p><b>Спортивные упражнения:</b></p> <p><i>Катание на санках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</li> </ul> <p><i>Ходьба на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;</li> <li>- попеременным двухшажным ходом (с палками);</li> <li>- повороты переступанием в движении;</li> <li>- поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».</li> </ul> <p><i>Катание на коньках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду);</li> <li>- приседания из исходного положения стоя;</li> <li>- скольжение на двух ногах с разбега;</li> <li>- повороты направо и налево во время скольжения, торможения;</li> <li>- скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</li> </ul> <p><i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</li> </ul> <p><i>Плавание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз);</li> <li>- проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без, произвольным стилем (от 10–15 м);</li> <li>- упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры [1,138].</li> </ul> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p><i>Городки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.</li> <li>- построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</li> </ul>
--	---

	<p><i>Элементы баскетбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении;</li> <li>- ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон;</li> <li>- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;</li> <li>- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</li> </ul> <p><i>Элементы футбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;</li> <li>- ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;</li> <li>- играть по упрощенным правилам.</li> </ul> <p><i>Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;</li> <li>- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;</li> <li>- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;</li> <li>- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);</li> <li>- попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.</li> </ul> <p><i>Бадминтон:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</li> </ul> <p><i>Элементы настольного тенниса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);</li> <li>- подача мяча через сетку после его отскока от стола.</li> </ul> <p><i>Активный отдых:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;</li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;</li> <li>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;</li> <li>- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут) [1,139].</li> </ul> <p><b><i>Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;</li> <li>- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;</li> <li>- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;</li> <li>- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;</li> <li>- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;</li> <li>- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;</li> <li>- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;</li> <li>- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной</li> </ul>
--	--

	<p>деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.</li> </ul>
--	--

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие **формы организации двигательной деятельности:**

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе, в бассейне
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке, в воде
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

#### **Типы занятий:**

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное (интегрированное)
- контрольное.

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на программу «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений. (см.

*Приложение: Перспективное планирование основных видов движений)*

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
3. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
4. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
5. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
6. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
7. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.

8. Борисова М7М7, Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
9. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
10. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
11. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
12. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
15. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
16. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
17. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
18. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

### **2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»**

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

*1-я младшая группа:*

- формированию умения выполнять ОВД, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности;
- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, равновесие;
- формированию умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом;
- побуждению детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры;
- оптимизации двигательной деятельности, осуществлению помощи и страховки, поощрению стремления ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

*2-я младшая группа*

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;

- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

#### *Средняя группа*

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

#### *Старшая группа*

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

#### *Подготовительная группа*

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;



- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;

- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

#### **2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП**

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

##### **2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию**

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию [1, стр. 148-151]

##### **2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО**

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток вовремя занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья ребенка. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, в бассейне, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

(см. Приложения: Двигательные режимы детей младшего и дошкольного возраста;

План проведения досуговых мероприятий и праздников)

### 2.4.3. Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

(см. Приложение: Список спортивного оборудования и инвентаря)

### 2.4.4. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

*Наглядные методы:*

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

*Вербальные методы (словесные):*

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

*Практические методы:*

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений.
- закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.
- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

*информационно-рецептивный метод:*

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

*репродуктивный метод:*

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

*метод проблемного изложения:*

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

*эвристический метод (частично-поисковый):*

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

*исследовательский метод:*

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). [1, стр. 142]

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

## **2.5. Взаимодействие педагогов**

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

*Взаимодействие с администрацией ДОО.*

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

*Взаимодействие с медицинским персоналом*

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

*Взаимодействие с воспитателями*

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

*Взаимодействие с музыкальным руководителем*

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

#### *Взаимодействие с педагогом-психологом*

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

## **2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы**

Коррекционно-развивающая работа и\или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.) [1, стр. 143-148].

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использованием ассистивных технологий.

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

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности [1, стр. 148-151].

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение: Расписание ОД по физическому развитию, Картотеку подвижных игр).

## **2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»**

Основной целью взаимодействия педагогов и родителя (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями [1, стр. 154-155].

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО. (см. Приложение: План работы с родителями)

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов, средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития [1, стр. 155-156].

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;

- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал
- плавательный бассейн
- спортивная площадка на территории ДОО.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»**

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО [1, стр. 156-158].

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

#### **Используемые материалы:**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

Предметно - развивающая среда в бассейне ГБДОУ №35 Невского района Санкт – Петербурга

№	Наименование	Количество штук
1	Весы медицинские	1
2	Шкаф для одежды односекционный металлический	1
3	Фен сушилка для волос	2
4	Доска плавательная	20
5	Жилет спасательный	20

6	Игрушки предметы плавающие	17
7	Игрушки и предметы тонущие	20
8	Игрушки с изменяющей плавучестью	18
9	Коннектор для нудолов	20
10	Нудол для плавания 80 см	20
11	Круг для обучения плаванию	20
12	Круг спасательный	2
13	Свисток судейский	1
14	Секундомер	1
15	Шкаф книжный	1
16	Шкаф для инвентаря	2
17	Игрушки резиновые	30
18	Игрушки лепучки	30
19	Гидрометр	1
20	Градусник для воды	1
21	Термометр комнатный	4
22	Сетка волейбольная	1
23	Резиновая дорожка	1
24	Подводные палочка	20
25	Тонущие дельфины	20
26	Игрушки прилипалы	10
27	Мячи резиновые	10
28	Мячи ежики	14
29	Лейки	2
30	Игрушки Кораблики	4
31	Колобашки	20
32	Пояс для обучения плаванию	10
33	Тазики	2
34	Мультимедийная аппаратура	1
35	Скамейки гусеницы	2
36	Коврики гимнастические	12

## ПРИЛОЖЕНИЯ

4.1. Перспективное планирование освоения основных движений (все возрастные группы), план-график

Вторая младшая группа возраст детей от 3 до 4 лет

месяц	№ недели	№ занятия	Тема занятия:	Программное содержание:	Методические приёмы:	Продолжительность мин	Оборудование
Сентябрь	1.	1.	«Здравствуй детский сад» «Экскурсия в бассейн» «Я иду по городу»	Инструкция по технике безопасности. Познакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне и в воде; познакомить со свойствами воды; вызвать радостное настроение.	Наблюдения, показ	15	Мультимедийный проектор.
	2	2	«Собираем урожай»	Учить детей безбоязненно входить в воду, передвигаться по воде, держась за бортик руками, воспитывать смелость.	Обсуждения, показ	15	Плавательные доски, резиновые игрушки, надувные круги.
	3	3	«Вкусно сладко и полезно»	Учить детей безбоязненно входить в воду, учить передвигаться в воде выполняя различные упражнения. Держась за борт руками; воспитывать смелость и уверенность. Учится выполнять выдохи в воду.	Рассказ, показ	15	Резиновый мяч (ежик), плавательная доска, тонущие игрушки, игрушки лягушки.
	4	4	«Витамины с грядки»	Закреплять ходьбу, прыжки, бег в воде держась за бортик бассейна. Учить выдохам в воду, опускать нос в воду, учить работать ногами в стиле «кроль» сидя на бортике, ноги в воде.	Рассказ, показ	15	Мультимедийный проектор.
						60 мин в месяц	
Октябрь	5 6	5-6	«Осень золото роняет»	Закрепить передвижение в воде, держась за бортик; ходьбу с высоким подниманием колен; прыжки у бортика; умение удерживать воду в ладошках; погружаться до плеч; мыть лицо водой; учить выполнять выдох, опустившись в воду до подбородка; воспитывать решительность	Показ по мультимедийному проектору.	15 15	надувные игрушки, лейка детская, свисток, обруч



	7 8	7-8	«Мой район. Мой дом»	закреплять ходьбу, бег, держась за бортик; учить прыгать на 2х ногах с хлопками по воде учить опускать нос в воду, учить работать ногами в стиле кроль сидя в воде; учить принимать упор лежа на руках, тел горизонтально, ноги вытянуты; развивать внимание.	Показ по мультимедий ному проектору.	15 15	игрушка – плавающие рыбки, водоросли, игрушки – мячи резиновые.
	9	9	Познай себя. Неделя здоровья.	закреплять ходьбу, бег, держась за игрушку; закреплять умение опускать нос в воду, выполнять выдох в воду, опустившись до подбородка; учить работать ногами в стиле кроль, сидя и в упоре лежа на руках; развивать смелость. Закреплять выдох на игрушку, воспитывать целеустремленность	Рассказ, показ. Отрывок Видеофильма про мойдодыра.	15	Резиновые игрушки из рассказа Мойдодыра,
						75 мин в месяц	
ноябрь	10 11	10-11	«Мой дом (Безопасность дома).	: учить ходить самостоятельно, бегать с игрушкой; учить прыгать с хлопками по воде; учить выполнять выдох на игрушку, закреплять работу ног в стиле кроль; воспитывать организованность	Показ на мультимедий ном проекторе.	15 15	Резиновые игрушки, плавательные доски, надувные круги.
	12	12	«Мой город»	закреплять бег с игрушкой, опускать нос в воду, выдох в воду, опустившись до подбородка; учить выполнять выдох на игрушку; закреплять работу ног кролем	Наблюдения, показ.	15	игрушки – утки, детская лейка, свисток.
	13	13-14	«На деревенском дворе» «Наши лесные друзья»»	закреплять умение бегать, держась за игрушку; закреплять прыжки на 2х ногах, держась за борт; продолжать учить выполнять выдох на игрушку	Наблюдения, показ	15 15	Резиновые игрушки домашних животных.
				учить передвигаться в воде в полуприсяде. Учить бегать в воде самостоятельно, воспитывать целеустремленность.	Рассказ, показ		Тонущие игрушки.
							75 мин в месяц

декабрь	15	15-16	«Зимушка зима» «У кого какие шубки»	продолжать учить ходить в полуприсяде и бегать самостоятельно; учить выполнять упражнение на дыхание «Заводим моторчики», формировать навыки правильного поведения в воде.	Показ на мультимедиа.	15 15	Резиновые игрушки; обруч большого размера.
	15	17	«Украшаем елочку»	продолжать учить выполнять упражнение «заводим моторчики»; закреплять прыжки на 2х ногах; закреплять умение удерживать воду в ладошках и подбрасывать ее вверх, воспитывать выносливость.	Рассказ, показ	15	Резиновые игрушки; обруч большого размера.
	17	18	Волшебство Нового года	продолжать учить выполнять упражнение «Заводим моторчики»; закреплять прыжки с хлопками по воде; закреплять самостоятельную ходьбу и бег в воде, развивать положительные эмоции: чувства радости, удовольствия.	Показ на мультимедиа.	15	Народные игрушки «Петрушка и матрешка».
						60 мин в месяц	
январь	18	19	«Скатерть самобранка»	закреплять умение умывать лицо двумя руками; закреплять прыжки с хлопками; закреплять работа ног в стиле кроль, учить выполнять выдох, опустившись до уровня носа, глаз, воспитывать выносливость.	Обсуждения, показ на мультимедиа.	15	Обруч большого размера.
	18	20	«Профессии. Орудия труда»	закреплять умение подбрасывать воду вверх, закреплять работу ног кролем, закреплять ходьбу в полуприсяде, учить выполнять выдох	Показ на мультимедиа.	15	тонущие игрушки
	20	21	«Одежда»	закреплять ходьбу в полуприсяде; закреплять умение опускать нос в воду, мыть лицо; закреплять умение выполнять упражнение «Заводим моторчики»; закреплять умение выполнять выдох, опустившись до уровня носа, глаз, воспитывать ловкость.	Показ на мультимедиа какие профессии связаны с водой.	15	Игрушки корабли и лодки.
						45 мин в месяц	
	21	22	«Мир не живой природы»	закреплять умение ходить и бегать самостоятельно, прыгать с хлопками по воде; учить опускать лицо в воду и выполнять выдох; закреплять выдох, опустившись до уровня носа глаз, воспитывать силу.	Показ на мультимедиа какой транспорт	15	Игрушки – транспорт.

					ходит по воде.		
февраль	22	23	«Транспорт»	учить нырять, открывать глаза под водой, продолжать учить выполнять выдох в воду, опустив лицо, продолжать учить выполнять гребковые движения руками продолжать учить прыгать с погружением	Рассказ, показ видеоролика как это делает папа.	15	тонущие игрушки, разного цвета.
	23	24	«Праздник пап»	продолжать учить выполнять гребковые движения руками, учить открывать глаз под водой, учить погружаться под воду с головой, закреплять умение выполнять выдох, опустив лицо учить прыгать с погружением.	Показ на мультимедиа.	15	тонущие игрушки, мячи разного размера, обручи разного цвета.
	25	25	«Праздник бабушек и мам»	закреплять умение лить воду себе на голову, не вытирая руками лицо, закреплять выполнение гребковых движений руками, продолжать учить открывать глаза под водой, воспитывать желание заниматься.	Рассказ, показ видеоролика как это делает мама.	15	игрушки – резиновые мячи, тонущие игрушки.
						60 мин в месяц	
март	26	26	«Посуда »	закреплять гребковые движения руками, закреплять работу ног кролем, закреплять умение открывать глаза под водой, закреплять прыжки с хлопками по воде, с погружением, воспитывать силу и выносливость.	Показ на мультимедиа.	15	Игрушки резиновые, тонущие игрушки.
	27	27 - 28	«Весна - красна»	учить выполнять выдох, погрузившись под воду с головой, закреплять умение открывать глаз под водой, закреплять работу ног кролем закреплять гребковые движения руками, воспитывать уверенность в своих силах.	Показ на мультимедиа.	15 15	Резиновые уточки, плавательные доски.
	29	29	«Волшебница вода»	закреплять умение открывать глаза под водой. Закреплять умение выполнять выдох, опустив лицо в воду, закреплять работу ног кролем закреплять гребковые движения руками, продолжать учить выполнять выдох, погрузившись под воду с головой, вызвать веселое настроение.	Показ на мультимедиа сказки колобок.	15	Игрушка резиновая колобок, бабка и дедка.
						60 мин в месяц	

апрель	30	30	«В мире прекрасного» Виды театра. Музеи.	закреплять умение открывать глаза под водой. Закреплять умение выполнять выдох, опустив лицо в воду, закреплять работу ног кролем закреплять гребковые движения руками, продолжать учить выполнять выдох, погрузившись под воду с головой, вызвать веселое настроение.	Показ на мультимедиа сказки колобок.	15	Игрушка резиновая колобок, бабка и дедка.
	30	31-32	«По тропинкам сказок» «Земля наш общий дом»	закреплять работу ног кролем, закреплять гребковые движения руками, закреплять прыжки с последующим погружением, закреплять умение открывать глаза под водой, закреплять выдох, опустив лицо, воспитывать выдержку.	Показ на мультимедиа.	15 15	мячи по количеству детей, тонущие игрушки, свисток.
	31	33	Мир насекомых	закреплять умение лить воду себе на голову, опустив лицо, воспитывать выдержку.	Показ на мультимедиа.	15	свисток, детская лейка, тонущие игрушки.
						60 мин в месяц	
май	32	34-35	«Матрешкины посиделки» Дети друзья природы	закреплять гребковые движения руками, закреплять работу ног кролем, закреплять выдох, опустив лицо, голову в воду, воспитывать организованность.	Показ на мультимедиа.	15 15	мячи разного размера, обручи.
	33	36	«Скоро лето. Лето без опасностей»	закреплять гребковые движения руками, закреплять работу ног кролем, закреплять выдох на игрушку, развивать внимание. учить плавать на кругах, работая руками, ногами, без работы, закреплять выдох на игрушку, воспитывать желание играть в игры на воде.	Обсуждения, показ на мультимедиа.	15	Резиновые игрушки, плавательные круги, тонущие игрушки.
						45 мин в месяц	
<b>Итогов год</b>						540 мин	
						9часов	

Средняя возрастная группа детей от 4 до 5 лет

месяц	№ недели	№ занятия	Тема занятия:	Программное содержание:	Методические приёмы:	Продолжительность мин	Оборудование
Сентябрь	1-2	1, 2	«День знаний.» До свидание лето. «Экскурсия в бассейн» Инструкция по технике безопасности. Неделя безопасности.	Познакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне и в воде. Познакомить со свойствами воды; вызвать радостное настроение. Закреплять бег с игрушкой, опускать нос в воду, выдох в воду, опустившись до подбородка;	Наблюдения, мультимедийный показ.	20	Игрушки резиновые. Тонущие игрушки дильфинята.
	3	3	Мир во круг нас (деревья, ягоды, грибы)	Учить детей безбоязненно входить в воду, учить передвигаться в воде, держась за борт руками; воспитывать смелость	Обсуждения, мультимедийный показ.	20	игрушка – золотая рыбка, тазик с водой, плавающие игрушки, тонущие игрушки, надувные шары
	4	4	Вкусно, сладко и полезно»	Учить детей безбоязненно входить в воду, учить передвигаться в воде, держась за борт руками; воспитывать смелость	Рассказ, мультимедийный показ.	20	игрушка – зайчик, надувные шары, надувные игрушки, лейка.
						80 мин в месяц	
октябрь	5	5	«Витамины с грядки»	Закрепить передвижение в воде, держась за бортик; ходьбу с высоким подниманием колен; прыжки у бортика; умение удерживать воду в ладошках; погружаться до плеч; мыть лицо водой; учить выполнять выдох, опустившись в воду до подбородка; воспитывать решительность	мультимедийный показ.	20	надувные игрушки, лейка детская, свисток, обруч

	6	6	Осень золото раняет.	Закреплять ходьбу, бег, держась за бортик; учить прыгать на 2х ногах с хлопками по воде учить опускать нос в воду, учить работать ногами в стиле кроль сидя в воде; учить принимать упор лежа на руках, тел горизонтально, ноги вытянуты; развивать внимание.	Наблюдения, мультимедийный показ.	20	игрушка – зайчики, плавающие рыбки, игрушки – птички
	7	7	Познай себя. Неделя здоровья.	Закреплять выдох на игрушку, воспитывать целеустремленность	Обсуждения, мультимедийный показ.	20	детская лейка, свисток.
	8	8	Дом и его части.	Закреплять ходьбу, бег, держась за игрушку; закреплять умение опускать нос в воду, выполнять выдох в воду, опустившись до подбородка; учить работать ногами в стиле кроль, сидя и в упоре лежа на руках; развивать смелость.	Рассказ, мультимедийный показ.	20	Видео фильм об одежде.
	9	9	Мебель в нашем доме.	Совершенствовать ходьбу, бег, держась за игрушку; закреплять умение опускать нос в воду, выполнять выдох в воду, опустившись до подбородка; учить работать ногами в стиле кроль, сидя и в упоре лежа на руках; развивать смелость.	Рассказ, мультимедийный показ.	20	Видео филь про город. Доски плавательные.
						100 мин в месяц	
ноябрь	10	10	«Мой город, моя страна»	Разучить ходить самостоятельно, бегать с игрушкой; учить прыгать с хлопками по воде; учить выполнять выдох на игрушку, закреплять работу ног в стиле кроль; воспитывать организованность	мультимедийный показ.	20	Видео филь части тела. Доски плавательные.
	11	11	На деревенском дворе.	Закреплять бег с игрушкой, опускать нос в воду, выдох в воду, опустившись до подбородка; учить выполнять выдох на игрушку; закреплять работу ног кролем	Наблюдения, мультимедийный показ.	20	игрушки – уточки, детская лейка, свисток.
	12	12	«Наши лесные друзья»	Закреплять умение бегать, держась за игрушку; закреплять прыжки на 2х ногах, держась за борт; продолжать учить выполнять выдох на игрушку	Наблюдения, мультимедийный показ.	20	Резиновые игрушки, доски.
	13	13	Мама дружная семья.ма, папа, я - на	Обучить передвигаться в воде в полуприсяде, учить бегать в воде самостоятельно, закреплять выдох на игрушку, воспитывать целеустремленность	Рассказ, мультимедийный показ.	20	Видео филь о мебели. Доски плавательные.

						80 мин	
декабрь	14	14	Крылатые соседи.	Продолжать обучения ходьбе в полуприсяде и бегать самостоятельно; учить выполнять упражнение на дыхание «Заводим моторчики», формировать навыки правильного поведения в воде.	мультимедийный показ.	20	надувные игрушки; обруч большого размера.
	15	15	Зимушка зима	Продолжать учить выполнять упражнение «заводим моторчики»; закреплять прыжки на 2х ногах; закреплять умение удерживать воду в ладошках и подбрасывать ее вверх, воспитывать выносливость.	Рассказ, мультимедийный показ.	20	Резиновые игрушки, обруч большого размера.
	16	16	Государственные символы страны.	Продолжать учить выполнять упражнение «Заводим моторчики»; закреплять прыжки с хлопками по воде; закреплять самостоятельную ходьбу и бег в воде, развивать положительные эмоции: чувства радости, удовольствия.	мультимедийный показ.	20	Резиновые игрушки; детская лейка.
	17	17	Символ Нового года.	Закреплять умение умывать лицо двумя руками; закреплять прыжки с хлопками; закреплять работа ног в стиле кроль, учить выполнять выдох, опустившись до уровня носа, глаз, воспитывать выносливость.	Обсуждения, мультимедийный показ.	20	Обруч большого Размера, доски плавательные. Мячи малые.
						80 мин	
январь	18	18	Встречаем Новый год.	Закреплять умение подбрасывать воду вверх, закреплять работу ног кролем, закреплять ходьбу в полуприсяде, учить выполнять выдох	мультимедийный показ.	20	Тонущие игрушки.
	19	19	Зимние забавы.	Закреплять ходьбу в полуприсяде; закреплять умение опускать нос в воду, мыть лицо; закреплять умение выполнять упражнение «Заводим моторчики»; закреплять умение выполнять выдох, опустившись до уровня носа, глаз, воспитывать ловкость.	Наблюдения, мультимедийный показ.	20	Тонущие игрушки.
	20	20	Скатерть самобранка.	Закреплять умение ходить и бегать самостоятельно, прыгать с хлопками по воде; учить опускать лицо в воду и выполнять выдох; закреплять выдох, опустившись до уровня носа глаз, воспитывать силу.	Наблюдения, мультимедийный показ.	20	Тонущие игрушки.
						60 мин	

							в месяц	
февраль	21	21	«Профессии. Орудия труда»	Учить погружаться под воду с головой; продолжать учить выполнять выдох, опустив лицо в воду, учить прыжкам с последующим погружением, учить выполнять гребковые движения руками на месте и в ходьбе.	Рассказ, мультимедийный показ.	20	Посуда.	
	22	22	Одежда. Обувь. Головные уборы.	Продолжать учить погружаться под воду с головой; закреплять ходьбу и бег в воде, учить ходить в воде с гребковыми движениями рук, закреплять выполнение упражнения «Заводим моторчики», учить прыгать с последующим погружением, развивать выносливость.	Обсуждения, мультимедийный показ.	20	Продукты питания пластмассовые.	
	23	23	Мир не живой природы.	Учить нырять, открывать глаза под водой, продолжать учить выполнять выдох в воду, опустив лицо, продолжать учить выполнять гребковые движения руками продолжать учить прыгать с погружением	Рассказ, мультимедийный показ.	20	тонущие игрушки, обручи разного цвета.	
	24	24	Транспорт. На воде, на земле в воздухе.	Продолжать учить выполнять гребковые движения руками, учить открывать глаз под водой, учить погружаться под воду с головой, закреплять умение выполнять выдох, опустив лицо учить прыгать с погружением.	мультимедийный показ.	20	тонущие игрушки, мячи разного размера, обручи разного цвета.	
						80 мин в месяц		
март	25	25	Военные профессии.	Закреплять умение лить воду себе на голову, не вытирая руками лицо, закреплять выполнение гребковых движений руками, продолжать учить открывать глаза под водой, воспитывать желание заниматься.	мультимедийный показ.	20	Видео фильм о семье.	
	26	26	«Международный женский день»	Закреплять гребковые движения руками, закреплять работу ног кролем, закреплять умение открывать глаза под водой, закреплять прыжки с хлопками по воде, с погружением, воспитывать силу и выносливость.	Рассказ, мультимедийный показ.	20	Мячи разного цвета.	
	27	27	«Прогулки по зоопарку»	Учить выполнять выдох, погрузившись под воду с головой, закреплять умение открывать глаз под водой, закреплять работу ног кролем закреплять гребковые движения руками, воспитывать уверенность в своих силах.	Обсуждения, мультимедийный показ.	20	Видео филь о птицах. Доски плавательные.	



	28	28	«Весна – красна.»	Продолжать учить выполнять выдох, погрузившись под воду с головой, закреплять гребковые движения руками, закреплять умение выполнять выдох, опустив лицо в воду, закреплять работу ног, продолжать учить свободно ориентироваться в пространстве.	Рассказ, мультимедийный показ.	20	Видео фильм о рыбках. Колобашки.
						80 мин в месяц	
апрель	29	29	«Вода во круг нас. В речном царстве.»	Закреплять умение открывать глаза под водой, умение выполнять выдох, опустив лицо в воду, закреплять работу ног кролем закреплять гребковые движения руками. Продолжать учить выполнять выдох, погрузившись под воду с головой, вызвать веселое настроение.	мультимедийный показ.	20	Видео фильм о сказке «Царевна лягушка». Колобашки.
	30	30	«Мои любимые книжки.»	Закреплять работу ног кролем, закреплять гребковые движения руками, закреплять прыжки с последующим погружением, закреплять умение открывать глаза под водой, закреплять выдох, опустив лицо, воспитывать выдержку.	Рассказ, мультимедийный показ.	20	мячи по количеству детей, тонущие игрушки, свисток.
	31	31	«Путешествие звездочета»	Закреплять умение лить воду себе на голову, опустив лицо, воспитывать выдержку.	Рассказ, мультимедийный показ.	20	Видео фильм о продуктах. Колобашки.
	32	32	«Народные промысла.»	Закреплять гребковые движения руками, закреплять работу ног кролем, закреплять выдох, опустив лицо, голову в воду, воспитывать организованность.	мультимедийный показ.	20	Лейки, колобашки, ведро. Видео фильм о комнатных растениях.
						80 мин в месяц	
май	33	33	Юные эколята.	Закреплять гребковые движения руками, закреплять работу ног кролем, закреплять выдох на игрушку, развивать внимание. Эстафеты с предметами.	Обсуждения, мультимедийный показ.	20	Видео фильм о параде. Кораблик, мяч, доска плавательная.
	34	34	Победный май.	Учить плавать на кругах, работая руками, ногами, без работы, закреплять выдох на игрушку, воспитывать желание играть в игры на воде.	Наблюдения, мультимедийный показ.	20	Колобашки.

	35	35	В царстве растений.	Продолжать учить плавать на кругах, закреплять выдох, опустив в воду лицо, голову, воспитывать целеустремленность	Рассказ, мультимедийный показ.	20	мячи разного цвета, надувные игрушки, обручи большого размера.
	36	36	«Скоро лето. Лето без опасностей».	Продолжать обучению плавать на кругах, закреплять умение открывать глаза под водой, закреплять выдох, опустив голову под воду. Закреплять прыжки с последующим погружением, воспитывать желание научиться плавать.	Обсуждения, мультимедийный показ.	20	надувные игрушки.
						80 мин в месяц	
<b>Итого в год</b>						<b>720 мин</b>	

### Старшая группа возраст детей от 5 до 6 лет

Месяц	№ Недели и занятия	Тема занятия:	Программное содержание:	Методические приёмы:	Продолжительность мин	Оборудование
сентябрь	1	Вот и стали мы на год взрослее.	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия формировать и укреплять «мышечный корсет»	Рассказ, показ	25	плавательные доски, свисток, карточки.
	2	Инструкция по технике безопасности на занятиях в бассейне.	напомнить детям правила поведения в воде; учить передвигаться в глубокой воде (по грудь); учить опускать лицо в воду до подбородка и выполнять	Рассказ, показ	25	изображение солнца, детская лейка игрушка птичка, свисток

			выдох в воду; учить, не бояться брызг; вызвать интерес к занятиям.			
	3	Детский сад. Профессии.	продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде (по груди); учить работать ногами в стиле кроль на груди у борта; учить лежать на груди, держась за борт учить погружаться с головой под воду воспитывать организованность.	Показ иллюстраций. Рассказ, мультимедийный показ.	25	свисток, мяч большого размера.
	4	Во саду ли, в городе: овощи и фрукты. Осенние хлопоты.	напомнить детям правила поведения в воде; вспомнить упражнения на груди, выполняемые в средней группе, вызвать интерес к занятию.	Обсуждения, показ. Рассказ, мультимедийный показ.	25	карточки, свисток.
100 минут в месяц						
октябрь	5	Все краски осени. Деревья. Кустарники.	продолжать закреплять правила поведения в воде; вспомнить упражнения на спине, выполняемые в средней группе, воспитывать организованность.	Рассказ, показ. Мультимедийный показ.	25	карточки, свисток, надувные круги.
	6	Откуда хлеб пришел?	учить умению лежать на груди; учить скользить на груди самостоятельно; учить работать руками, стоя в воде, наклонив туловище вперед, воспитывать дисциплинированность.	Показ иллюстраций	25	карточки, свисток, обруч на стойке
	7	Кто построил этот дом?	продолжать учить работать руками стоя и в ходьбе; учить выполнять высокий поворот; продолжать учить самостоятельному скольжению на груди; развивать внимание.	Рассказ, показ Мультимедийный показ.	25	карточки, свисток, надувные круги, тонущие игрушки.
	8	Как появилась мебель?	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия;	Показ иллюстраций.	25	плавательные доски, свисток, карточки.

			формировать и укреплять «мышечный корсет»	Мультимедийный показ.		
	9	Наша страна. Москва – столица нашей родины. Символика.	продолжать учить выполнять высокий поворот в скольжении на груди; продолжать учить работать руками стоя и в ходьбе, закреплять навыки поведения на воде.	Рассказ, показ. Мультимедийный показ.	25	тонущие игрушки, карточки, свисток, маски, надувные игрушки
125 минут в месяц						
ноябрь	10	Мое здоровье.	закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности; направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании.	Обсуждения, показ. Мультимедийный показ.	25	плавательные доски, свисток, карточки.
	11	Разные страны и разные народы.	продолжать учить работать руками в стиле кроль в скольжении на груди; закреплять высокий поворот в скольжении; продолжать ориентироваться на воде.	Показ иллюстраций. Мультимедийный показ.	25	карточки, свисток, надувные игрушки, плавательные доски.
	12	Перелетные птицы.	учить дышать в стиле кроль на суше; продолжать учить скользить на груди, работая руками в стиле кроль, проплывая все большие расстояния; закреплять умение нырять с открыванием глаз под водой, воспитывать решительность.	Обсуждения, показ	25	карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски.
	13	Одежда, обувь, головные уборы.	продолжать учить дышать в стиле кроль на суше; учить дышать в стиле кроль в воде; закреплять скольжение на груди с работой рук в стиле кроль; учить скользить на груди, работа руками кролем, используя поворот.	Показ иллюстраций. Мультимедийный показ.	25	карточки, свисток.
	100 минут в месяц					
		Дикие животные зимой. Домашние животные.	продолжать учить дышать в стиле кроль в воде; закреплять скольжение на груди с работой ног, с работой рук в стиле кроль; продолжать учить	Рассказ, показ. Мультимедийный показ.		карточки, плавательные доски.

	14		скользить на груди с высоким поворотом, развивать координацию движений.			
	15	Зимушка – зима. Зимующие птицы.	учить скользить на спине; учить принимать правильное исходное положение, выполнять толчок, в скольжении выпрямлять туловище, воспитывать уверенность в своих силах.	Показ иллюстраций. Мультимедийный показ.	25	карточки, обруч-тоннель, надувные круги.
декабрь	16	Новый год у ворот. Зимние забавы.	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет»	Рассказ, показ.		Карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги.
	17	Народные промыслы. Забавы.	продолжать учить скользить на спине с работой ног в стиле кроль и без работы ног; учить работать руками назад, стоя в воде; учить выполнять 2 упражнения на лежание на одном дыхании, воспитывать организованность	Обсуждения, показ.	25	карточки, свисток, тонущие игрушки.
100 минут в месяц						
январь	18	Русские художники, композиторы.	закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи.	Показ иллюстраций. Мультимедийный показ.	25	надувные игрушки, обруч-тоннель, тонущие игрушки, плавательные доски.
	19	Предметный мир. Эволюция предметов.	продолжать учить скользить на спине с работой ног в стиле кроль и без работы ног; учить работать руками назад, стоя в воде учить выполнять 2 упражнения на лежание на одном дыхании, воспитывать смелость.	Рассказ, показ. Мультимедийный показ.		карточки, свисток, наборы для водолаза, надувные круги

	20	Предметы помощники (бытовая техника, безопасность в быту).	закреплять скольжение на груди с работой ног, с работой рук в стиле кроль; продолжать учить выполнять 2 упражнения на лежание в течение одного выдоха, воспитывать товарищество развивать ловкость.	Показ иллюстраций. Мультимедийный показ.	25	карточки, свисток, тонущие игрушки.
100 минут в месяц						
февраль	21	Мир профессий.	Учить скользить на спине, работая руками в стиле кроль; закреплять выполнение 2 упражнений на лежание в течении одно выдоха, формировать правильную осанку содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет»	Рассказ, показ Обсуждения, показ. Мультимедийный показ.	25	плавательные доски, надувные круги, мячи разного размера плавательные доски, свисток, карточки.
	22	Средства передвижения. Правила ПДД.	продолжать учить скользить на спине, работа руками в стиле кроль; закреплять скольжение на спине с работой ног кролем и без работы ног; учить выполнять поворот в скольжении на спине, развивать координацию, выразительность движений.	Рассказ, показ. Мультимедийный показ.	25	карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски.
	23	Защитники отечества.	закреплять плавательные умения и навыки, в процессе свободной деятельности; направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании, формировать умение ориентироваться в пространстве	Показ иллюстраций	25	игрушки по желанию детей.
	24	Я И МОЯ СЕМЬЯ. Машины помощники.	закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи.	Рассказ, показ.	25	тонущие игрушки, надувные круги, плавательные доски, жилеты, удочка.

	100 минут в месяц					
	25	Весна мамин праздник.	учить координировать работу рук и дыхание в стиле кроль на груди на суше; продолжать учить выполнять плоский поворот в скольжении на спине; продолжать учить скользить на спине, работая руками в стиле кроль + поворот.	Рассказ, показ	25	карточки, свисток, игрушки по желанию детей.
март	26	Первоцветы.	учить работать руками в стиле кроль на груди согласовывая с дыханием, стоя в воде; учить выполнять скольжение с вращением вокруг своей оси на 360° («винт»)	Рассказ, показ. Мультимедийный показ.	25	карточки, свисток, тонущие игрушки,
	27	Весна прилет птиц.	учить скользить на груди, согласовывая работу рук и дыхания в стиле кроль; продолжать учить скользить с вращением туловища вокруг своей оси на 360°, воспитывать чувство товарищество.	Рассказ, показ. Мультимедийный показ.	25	карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги.
	28	Жители моря и океана.	закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности; направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании.	Рассказ, показ. Мультимедийный показ.	25	свисток, тонущие игрушки, маски, плавательные доски, мячи разного размера
	100 минут в месяц					
апрель	29	В гостях у сказки.	продолжать учить скользить на груди в координации работы рук и дыхания; продолжать учить скользить в согласовании работы рук и ног в стиле кроль, развивать ловкость.	Обсуждения, показ.		карточки, свисток, игрушки по желанию.
	30	Удивительный мир космоса.	учить скользить на спине в координации работы рук и ног в стиле	Рассказ, показ.	25	карточки, свисток, надувные игрушки.

			кроль, развивать координации движений, ловкость, быстроту.	Мультимедийный показ.		
	31	Весенне настроение. Разнообразие растительного мира.	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» учить плавать кролем на груди в полной координации работы рук, ног и дыхания, формировать умение ориентироваться в пространстве.	Рассказ, показ Показ иллюстраций. Мультимедийный показ.	25	карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки. карточки, тонущие игрушки, плавательные доски
	32	Разнообразие растительного мира.	Закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх. Способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи, воспитывать чувство товарищества.	Рассказ, показ. Мультимедийный показ.	25	карточки, свисток, игрушки по желанию.
	33	День победы.	Совершенствовать технику плавания на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем, способствовать развитию подвижности суставов, воспитывать смелость и решительность	Обсуждения, показ. Мультимедийный показ.	25	свисток, игрушки по желанию, тонущие игрушки, колобашки, плавательные доски.
125 минут в месяц						
май	34	Насекомые. Полевые цветы.	закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании, воспитывать смелость и решительность.	Показ иллюстраций	25	свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, разделительная доска с яркой маркировкой, плавающие обручи.



	35	С днем рождения Любимый город!	закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи.	Показ иллюстраций	25	Карточки свисток тонущие игрушки, плавательные доски.
	36	Летнее путешествие.	совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине, работая руками, работая ногами, работая руками, ногами и дыхание в стиле кроль.	Рассказ, показ	25	карточки, тонущие игрушки, плавательные доски, мячи.
75 минут в месяц						
<b>Итого в год 925 минут</b>						

### Подготовительная группа возраст детей от 6 до 7 лет

месяц	№ Недели и занятия	Тема занятия:	Программное содержание:	Методические приёмы:	Продолжительность мин	Оборудование
сентябрь	1	«До свидания, лето»	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия формировать и укреплять «мышечный корсет»	Рассказ, показ	30	плавательные доски, свисток, карточки.
	2	«Экскурсия в бассейн»	напомнить детям правила поведения в воде; учить передвигаться в глубокой воде (по грудь); учить опускать лицо в воду до подбородка и выполнять выдох в воду; учить, не бояться брызг; вызвать интерес к занятиям.	Рассказ, показ	30	изображение солнца, детская лейка игрушка птичка, свисток
	3	«Овощи»	продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде (по грудь); учить работать ногами в стиле кроль на груди у борта; учить лежать на груди, держась за борт учить погружаться с головой под воду воспитывать организованность.	Показ иллюстраций	30	свисток, мяч большого размера.
	4	«Осень. Признаки осени»	напомнить детям правила поведения в воде; вспомнить упражнения на груди, выполняемые в средней группе, вызвать интерес к занятию.	Обсуждения, показ	30	карточки, свисток.

октябрь	5	«Перелетные птицы»	продолжать закреплять правила поведения в воде; вспомнить упражнения на спине, выполняемые в средней группе, воспитывать организованность.	Рассказ, показ	30	карточки, свисток, надувные круги.
					150 минут в месяц	
		«В мире игрушек. Русская народная игрушка»	учить умению лежать на груди; учить скользить на груди самостоятельно; учить работать руками, стоя в воде, наклонив туловище вперед, воспитывать дисциплинированность.	Показ иллюстраций		карточки, свисток, обруч на стойке
	6	«Мир вещей. Одежда, обувь»	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия формировать и укреплять «мышечный корсет»	Рассказ, показ	30	плавательные доски, свисток, карточки.
		«Я человек. Что я знаю о себе. Безопасное поведение»	закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи, вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.	Обсуждения, показ		плавательные доски, свисток, карточки.
	7	«Моя семья»	продолжать учить работать руками стоя и в ходьбе; учить выполнять высокий поворот; продолжать учить самостоятельному скольжению на груди; развивать внимание.	Рассказ, показ	30	карточки, свисток, надувные круги, тонущие игрушки.
	8	«Домашние животные. Домашние птицы»	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет»	Показ иллюстраций	30	плавательные доски, свисток, карточки.
		«Мебель. Безопасность в доме»	продолжать учить выполнять высокий поворот в скольжении на груди; продолжать учить работать руками стоя и в ходьбе, закреплять навыки поведения на воде.	Рассказ, показ	30	тонущие игрушки, карточки, свисток, маски, надувные игрушки
	9				120 минут в месяц	
	10	«Посуда. Продукты питания. Этикет»	закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности; направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании.	Обсуждения, показ	30	плавательные доски, свисток, карточки.

ноябрь		«Культура и традиции русского народа»	продолжать учить выполнять высокий поворот в скольжении на груди; закреплять работу рук в ходьбе; учить скользить на груди, работая руками кролем; воспитывать настойчивость	Рассказ, показ		карточки, свисток, плавающие игрушки, тонущие игрушки, мычи разных размеров.
	11	«Домашние животные. Домашние птицы»	продолжать учить работать руками в стиле кроль в скольжении на груди; закреплять высокий поворот в скольжении; продолжать ориентироваться на воде.	Показ иллюстраций	30	карточки, свисток, надувные игрушки, плавательные доски.
		«Будем здоровы!»	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет»	Рассказ, показ		плавательные доски, свисток, карточки.
	12	«Веселые лягушата»	учить дышать в стиле кроль на суше; продолжать учить скользить на груди, работая руками в стиле кроль, проплывая все большие расстояния; закреплять умение нырять с открыванием глаз под водой, воспитывать решительность.	Обсуждения, показ	30	карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски.
		«Домашние животные. Домашние птицы»	закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи.	Рассказ, показ	30	свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги.
	13	«Мебель. Безопасность в доме»	продолжать учить дышать в стиле кроль на суше; учить дышать в стиле кроль в воде; закреплять скольжение на груди с работой рук в стиле кроль; учить скользить на груди, работая руками кролем, используя поворот.	Показ иллюстраций	30	карточки, свисток.
					120 минут в месяц	
		«Посуда. Продукты питания. Этикет»	продолжать учить дышать в стиле кроль в воде; закреплять скольжение на груди с работой ног, с работой рук в стиле кроль; продолжать учить скользить на груди с высоким поворотом, развивать координацию движений.	Рассказ, показ		карточки, плавательные доски.
	14	«Культура и традиции русского народа»	учить скользить на спине; учить принимать правильное исходное положение, выполнять	Показ иллюстраций	30	карточки, обруч-тоннель, надувные круги.

			толчок, в скольжении выпрямлять туловище, воспитывать уверенность в своих силах.			
декабрь		«Зима. Сезонные изменения в природе»	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет»	Рассказ, показ		Карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги.
	15	«Край мой Северный. Животные севера. Коренные народности севера»	продолжать учить скользить на спине с работой ног в стиле кроль и без работы ног; учить работать руками назад, стоя в воде; учить выполнять 2 упражнения на лежание на одном дыхании, воспитывать организованность	Обсуждения, показ	30	карточки, свисток, тонущие игрушки.
		«Ткани и другие материалы. Инструменты»	закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности; направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании, способствовать развитию быстроты мышления.	Рассказ, показ		свисток, тонущие игрушки, надувные круги, плавательные доски.
январь	16	«Новый год. Зимние забавы и развлечения. Игры народов севера»	закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи.	Показ иллюстраций	30	надувные игрушки, обруч-тоннель, тонущие игрушки, плавательные доски.
		«Зима. Сезонные изменения в природе»	продолжать учить скользить на спине с работой ног в стиле кроль и без работы ног; учить работать руками назад, стоя в воде учить выполнять 2 упражнения на лежание на одном дыхании, воспитывать смелость.	Рассказ, показ		карточки, свисток, наборы для водолаза, надувные круги
	17	«Край мой Северный. Животные севера. Коренные народности севера»	закреплять скольжение на груди с работой ног, с работой рук в стиле кроль; продолжать учить выполнять 2 упражнения на лежание в течении одного выдоха, воспитывать товарищество развивать ловкость.	Показ иллюстраций	30	карточки, свисток, тонущие игрушки.
		«Ткани и другие материалы. Инструменты»	учить скользить на спине, работая руками в стиле кроль; закреплять выполнение 2 упражнений на лежание в течении одно выдоха, формировать правильную осанку	Рассказ, показ		плавательные доски, надувные круги, мячи разного размера
февраль		«Новый год. Зимние забавы и развлечения. Игры народов севера»	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет»	Обсуждения, показ		плавательные доски, свисток, карточки.

18	«Транспорт. Классификация видов транспорта. Безопасность на дороге»	продолжать учить скользить на спине, работа руками в стиле кроль; закреплять скольжение на спине с работой ног кролем и без работы ног; учить выполнять поворот в скольжении на спине, развивать координацию, выразительность движений.	Рассказ, показ	30	карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски.
	«Лес. Дикие животные»	закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности; направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании, формировать умение ориентироваться в пространстве	Показ иллюстраций		игрушки по желанию детей.
				150 минут в месяц	
19	«Транспорт. Классификация видов транспорта. Безопасность на дороге»	закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи.	Рассказ, показ	30	тонущие игрушки, надувные круги, плавательные доски, жилеты, удочка.
	«Лес. Дикие животные»	закреплять скольжение на груди, работая руками, ногами в стиле кроль, проплывая все большие расстояния, развивать скоростные качества.	Показ иллюстраций		карточки, свисток, наборы водолаза.
20	«Спорт. Я и мое здоровье»	учить координировать работу рук и дыхание в стиле кроль на груди на суше; продолжать учить выполнять плоский поворот в скольжении на спине; продолжать учить скользить на спине, работая руками в стиле кроль + поворот.	Рассказ, показ	30	карточки, свисток, игрушки по желанию детей.
	«Транспорт. Классификация видов транспорта. Безопасность на дороге»	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет»	Обсуждения, показ		карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги.
21	«Страна, в которой мы живем (символика, история)»	учить работать руками в стиле кроль на груди согласовывая с дыханием, стоя в воде; учить выполнять скольжение с вращением вокруг своей оси на 360° («винт»)	Рассказ, показ	30	карточки, свисток, тонущие игрушки,

		«Четыре стихии природы (катастрофы, катаклизмы)»	учить скользить на груди в координации работы рук и ног в стиле кроль, развивать зрительное и слуховое внимание, скоростно-силовые качества	Показ иллюстраций		карточки, свисток, игрушки по желанию.
					90 минут в месяц	
22		«День Защитника Отечества.(классификация родов войск)»	учить скользить на груди, согласовывая работу рук и дыхания в стиле кроль; продолжать учить скользить с вращением туловища вокруг своей оси на 360°, воспитывать чувство товарищества.	Рассказ, показ	30	карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги.
		«Наш город. Профессии»	закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи.	Показ иллюстраций		свисток, удочка, большой мяч.
23		«Страна, в которой мы живем (символика, история)»	закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности; направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании.	Рассказ, показ	30	свисток, тонущие игрушки, маски, плавательные доски, мячи разного размера
		«Четыре стихии природы (катастрофы, катаклизмы)»	продолжать учить скользить на груди в координации работы рук и дыхания; продолжать учить скользить в согласовании работы рук и ног в стиле кроль, развивать ловкость.	Обсуждения, показ		карточки, свисток, игрушки по желанию.
24		«День Защитника Отечества.(классификация родов войск)»	учить скользить на спине в координации работы рук и ног в стиле кроль, развивать координации движений, ловкость, быстроту.	Рассказ, показ	30	карточки, свисток, надувные игрушки.
25		«Наши мамы»	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет»	Рассказ, показ	30	карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки.
		«Все работы хороши, выбирай на вкус»	учить плавать кролем на груди в полной координации работы рук, ног и дыхания, формировать умение ориентироваться в пространстве.	Показ иллюстраций		карточки, тонущие игрушки, плавательные доски
					120 минут в месяц	

	26	«Человек в истории и культуре»	учить плавать кролем на спине в полной координации работ рук, ног и дыхания, воспитывать дисциплинированность.	Рассказ, показ	30	карточки, свисток, игрушки по желанию.
		«Времена года. Весна. Сезонные изменения в природе»	закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи, воспитывать чувство товарищества.	Обсуждения, показ		свисток, игрушки по желанию, тонущие игрушки, обруч-тоннель.
	27	«Наши мамы»	продолжать учить плавать кролем на груди в полной координации, развивать желание научиться плавать.	Рассказ, показ	30	карточки, свисток, игрушки по желанию.
		«Все работы хороши, выбирай на вкус»	закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании, воспитывать смелость и решительность.	Показ иллюстраций		свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, разделительная доска с яркой маркировкой, плавающие обручи.
	28	«Человек в истории и культуре»	продолжать учить плавать кролем на спине в полной координации, способствовать развитию силовых возможностей, воспитывать смелость и решительность.	Рассказ, показ	30	карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, мячи разных размеров.
апрель	29-30	«Животные жарких стран»	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет»	Показ иллюстраций	30 30	карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки.
					<b>150 минут в месяц</b>	
	31	«Пожарная безопасность» «Космос и солнечная система. Воздух»	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет»	Показ иллюстраций	30	карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки.
май	32	«Бытовая техника. Электроприборы»	совершенствовать технику плавания на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем, способствовать развитию подвижности суставов, воспитывать смелость и решительность	Рассказ, показ	30	карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги, плавающие обручи.

	33	«День земли. Хлеб – наше богатство»	содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия формировать и укреплять «мышечный корсет»	Обсуждения, показ	30	карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги
	33	«Вода. Обитатели водоемов и водные растения. Рыбы»	совершенствовать технику плавания на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем, способствовать развитию подвижности суставов, воспитывать смелость и решительность	Рассказ, показ	30	карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги, плавающие обручи.
					<b>120 минут в месяц</b>	
	34	«Мы все жители планеты Земля. Национальность. Место жительство»	закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи.	Показ иллюстраций	30	Карточки свисток тонущие игрушки, плавательные доски.
	35	«Здравствуй лето (насекомые, растения)»	совершенствовать технику плавания на груди при помощи работы ног. Как при плавании кролем, способствовать формированию мышечного корсета, воспитывать доброжелательность и чувство товарищества.	Рассказ, показ	30	карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, плавающие обручи, обруч- тоннель.
	36	«Вода. Обитатели водоемов и водные растения. Рыбы»	совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине, работая руками, работая ногами, работая руками, ногами и дыхание в стиле кроль.	Рассказ, показ	30	карточки, тонущие игрушки, плавательные доски, мячи.
					90 минут в месяц	
				<b>Итого в год:</b>	<b>1080 минут</b>	





## Режим двигательной активности на 2023-2024\_ учебный год

№ п/п	Форма организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность									
		1-я младшая		2-я младшая		средняя		старшая		подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	30 мин	3 раза в неделю	45 мин.	3 раза в неделю	60 мин.	3 раза в неделю	75 мин.	3 раза в неделю	90 мин.
3.	Физкультминутки	1-2 мин.	5-10 мин.	2 мин.	10 мин.	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
4.	Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.
5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	8-10 мин.	40-50 мин.	8-10 мин.	40-50 мин.	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-90 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	10-15 мин.	50-75 мин.	10-15 мин.	50-75 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5 мин.	20-25 мин.	4-5 мин.	20-25 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
	Итого:	54 мин.	4 ч. 10 мин.	53 мин.	4 ч 25 мин.	67 мин.	5 ч. 37 мин.	81 мин.	6 ч. 17 мин.	95 мин.	7 ч. 34 мин.
	<b>Активный отдых</b>										
1.	Физкультурные досуги, развлечения		1-2 раза в месяц 10-15 мин.		1-2 раза в месяц 15-20 мин.		1-2 раза в месяц 20-25 мин.		1-2 раза в месяц 25-30 мин.		1-2 раза в месяц 30-35 мин.
2.	День здоровья		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал

3.	Спортивный праздник		--		--		в качестве зрителей		2 раза в год		2 раза в год
4.	Туристские прогулки и экскурсии								1-1,5 ч.		1-2,5 ч.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Оценка индивидуального развития детей**

Сроки проведения педагогической диагностики по физическому развитию

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

<b>Начальная диагностика</b>	Октябрь 1-2неделя
<b>Итоговая диагностика</b>	Май 1-2 неделя
Младший возраст 3- 4 года	

№	Фамилия, имя ребёнка	Свободное передвижение по дну бассейна	Доставание игрушки со дна бассейна	Выдох в воду
Средний возраст 4- 5 лет				

№	Ф.И	Выдох в воду	Доставание предметов со дна бассейна	Звездочка	Поплавок
Старший возраст 5 – 6 лет					

№	Ф.И	Звезда на груди	Скольжение на груди	Доставание игрушек со дна бассейна	Скольжение на спине	«поплавок»
Подготовительный возраст 6- 7 лет						

№	Ф.И	Погружение в воду (на задержке дыхания - «поплавок» в комбинации	Стрелочка на груди	«нырки»	Звезда на спине	Звезда на груди	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)

Расписание занятий в бассейне на 2023 – 2024 учебный год в ГБДОУ №35  
Невского района Санкт – Петербурга

День недели	10 группа	11 группа	
Понедельник	9.00 – 9.30 1п. 9.40 – 10.10 2п.	10.20 -10.40 1п. 10.50 – 11.10 2п.	
	7 группа		
Вторник	9.00 – 9.25 1п. 9.35- 10.00 2п.		
Среда	Санитарный день		
	3 группа	8 группа	12 группа
Четверг	11.20 -11.35 1п 11.50 – 12.05 2п.	10.15 – 10.35 1п. 10.45 – 11.05 2п	9.00 – 9.25 1п. 9.35 – 10.00 2п.
	5 группа	6 группа	9 группа
Пятница	9.00 – 9.20 1п. 9.30 – 9.50 2п.	10.00 – 10.20 1п. 10.30 -10.50 2п.	11.20 -11.50 1п. 12.00 – 12.30 2п.

Календарный график проведения развлечений и праздников на воде  
2023– 2024 учебный год.

Возрастная группа	Развлечения Январь	Развлечения Февраль	Развлечения Апрель	Праздники
Вторая младшая Группы № - 4	17.01.24 В 16.00 «Морское веселье на воде»	14.02.24 В 16.00 «Поиграем в воде»	08.04.24 В 16.00 «Вместе весело игра»	
Средняя Группы № 5,6	17.01.24 В 15.30 «Животный мир	14.02.24 В 15.30 «Поиграем в воде»	08.04 .24 В 15.30 «Царевна лягушка»	
Старшая Группы № - 7,11,12	16.01.24 В 15.30 «Животный мир»	21.02.24 В 15.30 «Морское веселье на воде»	22.04.24 В 15.30 «Тайны вселенной	07.03.24 «8 марта»
Подготовитель ная к школе Группы № - 9,10	16.01.24 В 15.30 «Животный мир»	21.02.24 В 15.30 «Вместе весело игра»	22.04.22 В 15.30 «Тайны вселенной»	22.02.24 «23 февраля»

**Комплексный план работы инструктора по плаванию с семьями воспитанников 2023-2024 год**

Работа с родителями	Группы	Сроки проведения	Ответственный	Отметка о выполнении
1.	2.	3.	4.	5.
Анкетирование родителей. Оформление наглядного материала в родительских уголках «Задачи обучения плаванию в каждой возрастной группе»	Старшая Подготовительная Все группы	Сентябрь	Инструктор по плаванию	
Родительское собрание «Плавание как средство закаливания организма»	Средняя Старшая Подготовительная	Октябрь	-//-/-	
Статья в родительский уголок «Как подготовиться к занятиям в бассейне дома» Семинар – практикум для родителей «Учим плавать кролем на груди и спине»	Средняя Младшая Подготовительная	Ноябрь	-//-/-	
Оформление папки – передвижки «Хорошая осанка – это красиво и полезно» Спортивное развлечение на воде «Морской круиз»	Старшая Подготовительная Подготовительная	Декабрь	-//-/-	
Письменная информация в родительский уголок «Когда лучше начинать учить детей плавать» Семинар – практикум для родителей «Учим лежать, всплывать и скользить по поверхности воды»	Ясли Младшая Старшая	Январь	-//-/-	

<p>Оформление папки – передвижки «Игры в воде»</p> <p>Родительское собрание на тему «Рекомендации для родителей по обучению дошкольников плаванию»</p>	<p>Старшая</p> <p>Подготовительная</p> <p>Средняя</p>	Февраль	-//-/-	
<p>Оформление наглядного материала «Плавайте на здоровье!»</p> <p>Вводно – спортивный праздник «Водный мир»</p>	<p>Подготовительная</p> <p>Старшая</p>	Март	-//-/-	
<p>Оформление папки – передвижки «Значение дыхания в плавании»</p> <p>Семинар – практикум для родителей «Учим правильно дышать»</p> <p>Дни открытых дверей</p>	<p>Подготовительная</p> <p>Старшая</p> <p>Средняя</p> <p>По расписанию</p>	Апрель	-//-/-	
<p>Оформление рекомендаций по организации летнего отдыха «Ах, это море, эти пляжи»</p> <p>Вводно – спортивный праздник «В поисках русалочки» (по мотивам сказки «Золотой ключик»)</p>	<p>Старшая</p> <p>Средняя</p> <p>Средняя.</p>	Май	-//-/-	



## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

**Методическое обеспечение образовательной деятельности  
(список литературы, ЭОР, др.)**

1	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста	А.А. Чеменеева, Т.В. Столмакова СП.б «Издательство «Детство – пресс» 2022
2	Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа.	Патрикеев А.Ю. Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.
3	Обучение маленьких детей плаванию.	В.С Васильев «Физкультура и спорт» 1961 г
4	Физические упражнения для дошкольников	Т.И Осокина Е.А Тимофеева «Просвещение» 1971 год
5	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет для ДОУ	Картушина М.Ю.– М.: ТЦ Сфера, 2012. -128 С.
6	Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ	Картушина М.Ю.– М.: ТЦ Сфера, 2010. -128 С.
7	Плавание для малышей	Г. Левин «Физкультура и спорт» 1974 год
8	Учись плавать	Л.М. Ерофеев «Лениздат№ 1978год
9	Учить плавать малышей	Л.П Макаренко «Физкультура и спорт» 1985 год
10	Как научить детей плавать	Т.И Осокина «Просвещение» 1985год
11	Учебник Плавание	Под редакцией Н.Ж Булгаковой «Физкультура и спорт» 2001 год
12	Программа обучения детей плаванию в детском саду	Е.К Воронова «Детство – Прогресс» 2003 год
13	Занятие в бассейне с дошколятами	М.В. Рыбак «Сфера» Москва 2012 год
14	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>	
15	<a href="https://2berega.spb.ru/">https://2berega.spb.ru/</a>	