

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №19  
комбинированного вида Василеостровского района  
Санкт-Петербурга

**Срок реализации программы 2022-2023 учебный год**

Программа рассчитана на детей среднего возраста группы общеразвивающей  
направленности (4-5 лет)

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детского сада №19  
комбинированного вида Василеостровского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2022г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим  
Государственным бюджетным дошкольным  
образовательным учреждением детским садом №19  
комбинированного вида Василеостровского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Н.А. Карпова  
Приказ № 66 от 31.08.2022г.

**Рабочая программа инструктора-методиста  
«Основная образовательная программа дошкольного образования»**

Инструктор-методист:  
Цегельная Татьяна Гарасовна  
Тихонов Илья Викторович

Санкт-Петербург  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

### I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка.....  | 3  |
| 1.1 Цели и задачи Программы .....   | 3  |
| 1.2 Принципы и подходы к формированию Программы .....   | 5  |
| 1.3 Характеристика возрастных особенностей развития детей среднего дошкольного<br>возраста..... | 6  |
| 1.4 Планируемые результаты освоения Программы.....  | 11 |

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

|  |    |
|--|----|
| 2.1 Перспективное планирование.....                          | 12 |
| 2.2 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников ..... | 12 |
| 2.3 Критерии оценки детей .....                              | 13 |

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

|  |    |
|--|----|
| 3.1 Взаимодействие с другими специалистами.....                | 14 |
| 3.2 Учебный план на год .....                                  | 15 |
| 3.3 Материально – техническое и методическое обеспечение ..... | 16 |
| Приложение 1 .....   | 18 |

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

### **Пояснительная записка**

Рабочая Программа для детей среднего возраста группы общеразвивающей направленности (4-5 лет) (далее – Программа) – нормативный документ (локальный акт) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №19 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее ДОУ), разрабатываемый на основе Основной образовательной программы дошкольного образования (далее Программа ДОУ) и Программы оздоровления Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №19 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга на 2021-2026 год (далее-Программа оздоровления детского сада).

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Программа «**Физическое развитие**», «**Плавание**» направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности детей;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **1.1 Цели и задачи Программы**

**Цели программы:** определение содержания и организации образовательной деятельности по физическому развитию для детей среднего возраста группы общеразвивающей направленности (4-5 лет) в ГБДОУ детский сад 19 комбинированного вида Василеостровского района:

- создавать условия для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности;
- создание развивающей образовательной среды для позитивной социализации и индивидуализации детей.

**Задачи программы:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего развития);
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединения обучения и воспитания в целостный процесс на основе духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Цель образовательной области «Физическое развитие», «Плавание»:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям плаванием и здоровому образу жизни, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Рабочая программа призвана решать задачи в тесной связи с образовательными областями:

**«Плавание».**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными плавательными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- познания о ЗОЖ (знакомить с упражнениями, укрепляющими различные мышцы и системы организма);
- знакомить с правилами поведения в помещении бассейна, в воде;
- формировать основы безопасного поведения в помещении бассейна, в воде.

**«Социально-коммуникативное развитие»**

- обеспечение охраны здоровья детей, эмоционально-психического благополучия детей;
- прививать навыки самообслуживания;
- приучать убирать спортивный инвентарь в бассейне;
- приучать к вежливости, здороваться входя в помещение бассейна и прощаться при выходе;

**«Познавательное развитие».**

- развивать познавательно-исследовательскую деятельность, элементарные математические представления (умение считать и воспроизводить количество движений по заданному числу);
- знакомить с подвижными играми в воде, различными видами спорта в воде (преимущественно летними видами спорта);
- совершенствовать ориентироваться в пространстве (верх-низ; спереди-сзади; справа-слева);
- развивать умение свободного общения со сверстниками и взрослыми.

**«Художественно-эстетическое развитие».**

- развивать навыки игровой деятельности;
- вызывать чувство радости во время выполнения упражнений.
- создавать положительный эмоциональный настрой от занятий по плаванию.

**Оздоровительные задачи:**

Охрана жизни и укрепление здоровья детей повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи занятий в бассейне определяются к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной

форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению развития частей тела, правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы.

#### **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о занятиях плаванием и доступных знаний о водных видах спорта.

#### **Воспитательные задачи:**

- Формирование культурно-гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям в воде;
- Воспитание волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т. д.);
- Формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- Формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т. д.).

В данной программе представлены занятия, разработанные на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

### **1.2 Принципы и подходы к формированию Программы.**

Реализуемая программа строится на принципах:

- Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, Самоценность детства — понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- Уважение личности ребенка;
- Реализация Программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игр, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.
- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;

- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество детского сада с семьей;
- Приобщение детей к социальным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Обязательная часть Программы составлена с учетом Программы ДОУ. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, учитывает потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и ориентирована на:

- выбор тех парциальных программ, которые соответствует потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогов;
- Сложившиеся традиции дошкольного учреждения.

### **1.3 Характеристика возрастных особенностей развития детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет).**

В этом возрасте интенсивно развивается кровеносная система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитие мускулатуры, в том числе нервно психической регуляции и ее функций, возрастает сила и работоспособность мышц.

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы при повторении упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельной деятельности детей. На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. У детей появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом.

В обучении плавания этого возраста используются разнообразные игры, подготовительные и подводные упражнения, с большинством упражнений дети знакомятся на суше, а потом разучивают их в воде.

Новое для детей - научиться открывать глаза в воде. Умение открывать глаза и смотреть в воде необходимо, помогает сохранять нужное направление движения, облегчает ориентировку во время ныряния.

Обучение основным видам движений плавания и развивающим упражнениям, подводным к плаванию, проходит с учетом показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений в дошкольном учреждении. (см. Таблица № 1)(см. Таблица № 2)

**Таблица №1**

#### **Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях.**

*По итогам конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физического воспитания Государственного педагогического университета им. Герцена 25 апреля 2002 года.*

| № п/п | Запрещенные и ограниченные упражнения | Причины ограничения.                             | Рекомендательная замена             |
|-------|---------------------------------------|--|-------------------------------------|
| 1     | Круговые вращения головой             | Форма сустава не предусматривает данное движение | Наклоны вперед, в стороны, повороты |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 2  | Наклоны головы назад  | Нестабильность шейного отдела позвонка, плохо сформированные мышцы шеи. Возможность смещения шейных позвонков | Замена отсутствует                                      |
| 3  | Стойка на голове  |   | Замена отсутствует                                      |
| 4  | Чрезмерное вытягивание шеи  |   | Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад      |
| 5  | При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову ( тренировка верхнего отдела брюшного пресса ) | Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника                    | Изменить положение рук                                  |
| 6  | При выполнении упражнений лежа на спине, нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса)   | Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы                     | Ноги опускать и поднимать попеременно                   |
| 7  | Кувырок вперед  | Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи   | Замена отсутствует                                      |
| 8  | Перекат на спине, удерживая руками колени   | Отсутствует фиксация шейного отдела   | Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя |
| 9  | Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение кошечка)                           | Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков                                      | Выполнять упражнения на согнутых руках, опора на локти  |
| 10 | Сидение на пятках   | Перерастяжение связок и сухожилий коленного сустава   | Сиденье по турецкий                                     |
| 11 | При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать нельзя  | Уменьшается поступление кислорода а счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса                             | Изменит положение рук в стороны, на пояс                |
| 12 | Висы использовать не более 5 секунд   | Слабость и перерастяжение связочно - мышечного аппарата, неспособность длительно удержать статику             | Замена отсутствует                                      |
| 13 | Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию   | Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны                                      | Прыжки только на гимнастических матах                   |
| 14 | Бег босиком, опора на переднюю часть стопы  | Несформированность костей плюсны  | Бег в спортивной обуви                                  |
| 15 | Метание набивного мяча из-за  | Несоответствие массы тела   | Уменьшить вес   |

|    |  |                                  |   |
|----|--|----------------------------------|---|
|    | головой двумя руками разрешено только с пяти лет по 0,5 кг | ребенка и веса мяча              | мяча                                    |
| 16 | Статическое напряжение до 5 лет не использовать            | Слабый связочно-мышечный аппарат | Разрешено только с 5 лет по 5- 7 секунд |

**Таблица №2**

**Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при нарушении опорно - двигательного аппарата у дошкольников.**

| Виды нарушения опорно-двигательного аппарата | В чем опасность для ребенка   | Что исключить из физических упражнений   | Какие упражнения показаны для коррекции   |
|--|---|--|---|
| Воронкообразная грудная клетка               | Риск возникновения сердечно-сосудистой недостаточности, уменьшение емкости грудной клетки, снижение объема легких   | Упражнения лежа на груди на массажном мяче, физиоролле и гимнастическом мяче.<br>Плавание на груди                     | Все виды дыхательных упражнений, упражнения ля мышц грудной клетки, для рук с большой амплитудой движений, упражнения для рук с отягощением. Брасс на спине |
| Вдавленная грудная клетка                    | Нарушение сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Возможны аномалии прикуса  | Упражнения лежа на груди на массажном мяче, физиоролле и гимнастическом мяче.<br>Плавание на груди                     | Все виды дыхательных упражнений, упражнения ля мышц грудной клетки, для рук с большой амплитудой движений, упражнения для рук с отягощением. Брасс на спине |
| Асимметрия лица. Кривошея                    | Синдром мышечной дистонии, образование асимметричного прикуса; нарушение дыхания ( ротовое ); сужение верхней челюсть, изменение формы носовых ходов.<br>Искривление носовой перегородки. Разрастание аденоидов. Асимметрия лопаток | Избегать длительных упражнений в положении лежа на большом боку  | Дыхательные упражнения лежа и сидя, повороты головы в разные стороны, наклоны с удержанием плеч (с сопротивлением)  |
| Врожденный вывих бедра                       | Укорочение конечности на стороне вывиха; «утиная» походка; сложности родовой деятельности у девочек   | Ограничение повышенных нагрузок при прыжках, беге и положениях способствующих подвывиху (на корточках и четвереньках). | Упражнения в сгибании бедер, перекаты из положения сидя в положение лежа (старшие дошкольники без помощи рук)   |



|                                      |  |   |  |
|--------------------------------------|--|---|--|
|                                      |  | Прыжки на батуте, спрыгивания, соскоки. Лежа на спине поднимание предметов ногами |  |
| Дисплазия тазобедренного сустава     | Прихрамывание, боль в тазобедренном суставе; снижение амортизационной функции позвоночника   | Исключить бег, прыжки, приседания   | Упражнения в положении разгрузки сидя и лежа на спине, животе, на боку   |
| Плоскостопие, плосковальгусная стопа | Боль в спине отеки, образование натоптышей, снижение амортизационной функции стопы и позвоночника, головные боли. В зрелом возрасте возможны артрозы голеностопного сустава                                | Ходьба на внутренней стороне стоп   | Разные виды ходьбы, упражнения в захвате и переносе предметов, катание массажных валиков, круговые движения стоп. Боковая ходьба по гимнастической палке                   |
| Варусная установка стоп и голеней    |  | Ходьба на внешней стороне стопы   | Ходьба на внутренней стороне поверхности стоп, различные виды ходьбы на различной поверхности  |
| Врожденная косолапость               | Нарушение опорной функции стопы, боли в голеностопном суставе, образование натоптышей  | Упражнения показанные при х-образном искривление ног                              | Ходьба «елочкой» с разворотом стопы наружу, упражнения со сжиманием коленями массажного мяча   |
| Х-образная деформация голени         | «Загребаящая» походка, разболтанность суставов, изменение мышечного тонуса, ухудшение крово и лимфо снабжения мышц. Снижение амортизационной функции позвоночника  | Упражнения показанные при О-образном искривлении ног                              | Пружинные приседания с разведением коленей, ходьба перекрестом. Отведение ног в сторону с приставлением. Наряженное разведение ног, скользя стопами по полу, верховая езда |
| Плоская спина                        | Снижение амортизационной функции позвоночника. Возрастная ударной нагрузки на межпозвоночные диски, формирование детского остеохондроза. Снижение емкости грудной клетки, недостаточность снабжения клеток | Плавание на спине   | Упражнения на спине, животе, стоя в упоре на коленях и четвереньках. Плавание брассом, баттерфляем, не вынося руки из воды   |

|                                  |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|
|                                  | кислородом. Расстройство деятельности внутренних органов, возможны аномалии прикуса   |   |   |
| Круглая спина (сутулость)        | Снижение амортизационной функции позвоночника. Возрастание ударной нагрузки на межпозвоночные диски; формирование детского остеохондроза. Снижение емкости грудной клетки, недостаточность снабжения клеток кислородом. Расстройство деятельности внутренних органов, возможны аномалии прикуса | Не рекомендуются кувырки вперед   | Упражнения с гимнастической палкой, лежащей на локтевых сгибах сзади. Упражнения на физиороллах с прогибом в поясничном отделе позвоночника. Разгибание спины с усилием до максимального выпрямленного положения. Круговые движения двумя руками одновременно |
| Кругловогнутая спина             | Уменьшение жизненной емкости легких и емкости брюшной полости   | Не рекомендованы кувырки вперед, «качание» на спине   | Упражнения с гимнастической палкой, лежащей на локтевых сгибах сзади. Упражнения на физиороллах с прогибом в поясничном отделе позвоночника. Разгибание спины с усилием до максимального выпрямленного положения. Круговые движения двумя руками одновременно |
| Сколиоз и сколиотическая болезнь | Изменение тел позвонков, выпячивание ребер. Нарушения со стороны развития внутренних органов  | Асимметричные упражнения. Плавание кролем, баттерфляем, дельфином. Бег, прыжки, соскоки, подскоки. Упражнения скручивающие туловище. Упражнения с большой амплитудой движений туловища. Упражнения в положении сидя, висы | Симметричные упражнения. Упражнения в позе разгрузки (лежа на спине, животе). Дыхательные упражнения. Брасс на груди с удлиненной фазой скольжения. Кроль на груди. Гидромассаж   |

|                               |  |   |  |
|-------------------------------|--|---|--|
| О- образная деформация голени | Походка «кавалериста», разболтанность суставов, изменение мышечного тонуса, ухудшение крово и лимфо снабжения мышц, снижение амортизационной функции позвоночника. Риск развития деформации позвоночника | Упражнения показанные при Х- образном искривление ног | Ходьба с широко расставленными ногами, сведение стоп, скользя ими по полу, с силой прижимание голени друг к другу в положении сидя на полу. Упражнения в сопротивлении. Бег на коньках. Фехтование |
| Асимметрия грудной клетки     | Нарушение развития внутренних органов, перекося тазовых костей   | Плавание брассом                                      | Упражнения для мышц груди и верхних конечностей. Дыхательная гимнастика  |

#### 1.4 Планируемые результаты освоения Программы.

Планируемые результаты освоения Программы детей среднего возраста группы компенсирующей направленности для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (4-5 лет).

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры используются педагогами, для:

- построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
- решения задач: формирования Программы, анализа профессиональной деятельности, взаимодействия с семьями;
- изучения характеристик образования детей 4 - 5 лет;

В течении учебного года планируем:

#### 1 квартал

Закреплять правила поведения в бассейне (раздевалке, душевой на воде).

Приучать бережно относиться к инвентарю

Познакомить со свойствами воды

Научить погружаться под воду с головой

Совершенствовать передвижение по дну бассейна различными способами

Совершенствовать работу ног кролем у неподвижной опоры

Разучивать музыкально-ритмические упражнения

Воспитывать чувство ритма

Воспитывать умение действовать по сигналу инструктора

#### 2 квартал

Научить выдоху в воду.

Научить лежать на груди, на спине с опорой рук на доску.

Совершенствовать погружение под воду с головой. Совершенствовать работу ног кролем.

Разучивать силовые упражнения.

Укреплять дыхательную мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, связочно-суставной аппарат, основные группы мышц. Воспитывать чувство ответственности, самостоятельность, организованность.

#### 3

#### квартал

Научить скольжению на груди, на спине с опорой рук на доску и без опоры.

Научить движению ногами по типу кроля в движении.

Научить открывать глаза в воде.

Закреплять знания о свойствах воды

Совершенствовать выдох в воду.

Разучивать аэробные волны

Учить наслаждаться движением

## **2.Содержательный раздел.**

### **Особенности организации образовательной деятельности:**

- организация образовательной деятельности без принуждения, ненасильственные формы организации;
- приветствие субъективных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- Предоставление детям выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура образовательной деятельности.

### **2.1 Перспективное планирование:**

Смотреть папку «Перспективное планирование на 2022-2023 учебный год»- «Планирование учебного материала группы среднего возраста (4-5 лет)».

### **2.2 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.**

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников детей среднего возраста группы общеразвивающей направленности (4-5лет) (см. Таблица №3). При планировании использовалась Программа ДОУ.

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены поддержка родителей в воспитании детей, укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность.

В работе активно используются разнообразные формы работы:

**Традиционные формы:** родительские собрания, консультации, спортивные праздники, досуги. Дни открытых дверей, оформление информационных стендов.

**Нетрадиционные формы:** участие родителей в массовых мероприятиях детского сада.

Цель взаимодействия с семьей: Поддержка родителей в воспитании и укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность ДОУ.

Задачи взаимодействия с семьей:

- ознакамливать родителей с особенностями физического развития детей.
- поддерживать уверенность родителей в собственных возможностях.
- помощь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка, способствовать его полноценному физическому развитию, освоение культурно гигиенических навыков, правил безопасности поведения.
- включать родителей в совместную деятельность с их детьми (открытые занятия, совместные праздники и досуги).
- развивать интерес родителей к проявлениям своего ребенка.
- развивать партнерские отношения с ребенком.
- совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

**Таблица №3**

### **Перспективный план взаимодействия с семьями воспитанников, детей среднего возраста группы общеразвивающей направленности (4-5лет).**

| № | Месяц    | Тема                             | Форма работы      | Группа     |
|---|----------|----------------------------------|-------------------|------------|
| 1 | Сентябрь | «Организация занятий в бассейне» | Собрание в группе | Все группы |

|    |         |                                   |                               |  |
|----|---------|-----------------------------------|-------------------------------|--|
| 2  | Октябрь | «Закаливание»                     | Оформление стенда             | Все группы   |
| 3  | Ноябрь  | Консультации по запросу родителей | Беседа, оформление объявлений | Все группы   |
| 4  | Декабрь | Консультации по запросу родителей | Консультации, беседы          | Все группы   |
| 5  | Январь  | Консультации по запросу родителей | Консультации, беседы          | Все группы   |
| 6  | Февраль | Формирование личной гигиены       | Оформление стенда             | Все группы   |
| 7  | Март    | Консультации по запросу родителей | Консультации, беседы          | Все группы   |
| 8  | Апрель  | «День здоровья»                   | Спортивный досуг              | Дети среднего возраста группы компенсирующей направленности для детей с НОДА |
| 9  | Май     | Консультации по запросу родителей | Консультации, беседы          | Все группы   |
| 10 | Июнь    | День защиты детей                 | Игра путешествие              | Все группы   |

### 2.3 Критерии оценки детей.

Критерии оценки детей среднего возраста группы общеразвивающей направленности (4-5 лет). Диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в рамках занятий по плаванию. Нормативы и диагностики взяты из Программы оздоровления детского сада.

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке физических умений дифференцированно и учитывать только качественные показатели.

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- наблюдение за детьми на занятии в бассейне ( см. таблицу №4)
- мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста.( таблица №5)
- спортивные развлечения и праздники в бассейне детского сада.
- открытые занятия.
- на основании врача – ортопеда и врача - невролога после проведения коррекционной работы и оздоровительных мероприятий.

**Таблица №4**

**Способы проверки ожидаемого результата детей среднего возраста группы общеразвивающей направленности(4-5 лет).**

| Критерии               | Показатели   | Методы  |
|------------------------|--|---|
| Потребность в познании | Знание названий спортивного инвентаря, правил поведения в бассейне, знание видов соревнований, и водных видов спорта | Информирование, беседа, игра, лекции, просмотр и анализ наглядных пособий и видеоматериалов |
| Потребность заниматься | Посещение занятий.<br>Активность на занятии  | Анализ журнала посещаемости, игровой метод, метод одобрения и поощрения                     |
| Самостоятельность и    | Умение самостоятельно организовывать игры, демонстрировать свои успехи   | Игровой метод, мотивация, личный пример, метод  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| коммуникативность<br>Гуманное<br>отношение к<br>сверстникам | сверстникам.<br>Активное участие в спортивной жизни<br>ДОУ. Умение увидеть и исправить<br>ошибки у себя и своих сверстников | анализа, метод одобрения   |
| Опыт ЗОЖ  | Потребность в самостоятельных,<br>дополнительных знаниях, соблюдение<br>гигиены, режима. Самообслуживание                   | Мотивация, наблюдение,<br>прогноз, метод одобрения,<br>личный пример |

**Возрастно-половые показатели двигательных качеств детей среднего возраста группы общеразвивающей направленности (4-5 лет).**

**Таблица №5**

| Параметры                             | Мальчика            |                      |                      | Девочки             |                      |                      |
|---------------------------------------|---------------------|----------------------|----------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
|                                       | Низкий<br>(1 балл)  | Средний<br>(2 балла) | Высокий<br>(3 балла) | Низкий<br>(1 балл)  | Средний<br>(2 балла) | Высокий<br>(3 балла) |
| Ходьба по дну руками<br>вперед-назад. | 0,5 м               | 1 м                  | 3 м                  | 0,5 м               | 1 м                  | 2 м                  |
| Выдох и вдох в воду                   | 2 раза              | 3 раза               | 4 раза               | 1 раз               | 2 раза               | 3 раза               |
| «Звезда» на груди                     | 1,3 сек с<br>опорой | 4,0 сек с<br>опорой  | 5,0 сек              | 1,3 сек с<br>опорой | 3 сек с<br>опорой    | 4,5 сек              |
| «Стрела» на груди с<br>опорой         | 2 м                 | 3 м                  | 3,5 м                | 1,5 м               | 2,5 м                | 3 м                  |

**К концу года дети должны уметь:**

- погружаться под воду с головой
- выполнять выдох в воду
- лежать на груди и выполнять «звездочку», «поплавок»;
- скользить на груди с опорой рук на доску;
- скользить на груди с работой ног кролем, с опорой рук на доску на задержке дыхания;
- лежать на спине с опорой рук на доску.
- выполнять упражнения с предметами в соответствии с ритмом.

### **3. Организационный раздел.**

#### **3.1 Взаимодействие с другими специалистами.**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации, следовательно, тесного взаимодействия педагогов-специалистов и медицинского персонала.

#### **Модель взаимодействия инструктора по плаванию.**

- С заведующим, зам. Заведующего - создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координирует работу, координируют работу педагогов.
- Профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно просветительную работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем- способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем- участвует в двигательном развитии детей способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С учителем-логопедом- способствует обогащению словарного запаса формированию лексико - грамматического строя речи, постановки правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.

- С педагогом-психологом- способствует развитию эмоционально-волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.
- С младшим воспитателем- способствует соблюдению санитарно- гигиенических требований.

#### **Взаимодействие с медицинским персоналом.**

Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. В занятие обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведется совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей, перенесших заболевания.

При проведении спортивных праздников и досугов присутствие медицинского персонала обязательно.

#### **Взаимодействие с воспитателями.**

**Задача:** Помощь в формировании здорового образа жизни, в распределении двигательной нагрузки детей.

Планируется и организуется образовательная деятельность для занятий плаванию;

Планируется и организуется физкультурно-оздоровительная работа.

Оказывается, методическая помощь по вопросам о занятиях плаванием всем педагогам.

Провожу консультации.

Разработка и организация информационной работы с родителями.

#### **Взаимодействие с музыкальным руководителем.**

**Задача:** помощь музыкальному руководителю способствовать развитию у детей чувства ритма и темпа. Музыка положительно взаимодействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся спортивные праздники и развлечения.

#### **Взаимодействие с учителем - логопедом.**

**Задача:** помогать педагогу-логопеду в обучении детей с нарушением речи.

По рекомендации логопеда используются дыхательные упражнения и игры. В занятие включаются упражнения на дыхание и координацию движений. Специалист логопед принимает участие в подготовке детей к спортивным праздникам и досугам.

#### **Взаимодействие с педагогом-психологом.**

**Задачи:** Помощь педагогам-психологам в снятии психоэмоционального напряжения детей. В консультациях с педагогом-психологом устанавливаются упражнения и игры для детей с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами. В занятия включаются игры на снятие психоэмоционального напряжения.

### **3.2 Учебный план на год.**

Учебный план на год для детей среднего возраста группы общеразвивающей направленности (4-5 лет).

Рабочая программа, опираясь на Программу ДОУ предполагает, проведение занятий 2 раза в неделю (занятие по плаванию и игры на воде) для детей среднего возраста группы компенсирующей направленности для детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата (4-5 лет). Исходя из календарного года (с 1 сентября по 31 августа текущего года) количество часов, отведенных в общем на занятия в бассейне, будет равняться 31 часам для группы детей среднего возраста группы компенсирующей направленности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (4-5 лет) (см. Таблица № 6).

Реализация задач по плаванию предполагается через основные формы физической организованной образовательной деятельности с учетом учебного плана Программы ДОУ.

**Таблица №6**

**Количество часов и занятий по плаванию для детей среднего возраста группы общеразвивающей направленности (4-5лет).**

| Группа   | Кол-во занятий за неделю | Время (в мин.) за неделю | Кол-во занятий за месяц | Время (в мин.) за месяц | Кол-во занятий за год | Время (в мин.) за год |
|--|--------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Дети среднего возраста группы общеразвивающей направленности | 2                        | 50                       | 8                       | 200                     | 75                    | 1875                  |

Таблица составлена с учетом Государственных праздников.

### 3.3 Материально – техническое и методическое обеспечение. ( см. Таблица №9)

**Таблица №7**

|    |                                       |  |
|----|---------------------------------------|--|
| 1. | Основные Программы                    | <p>1.«От рождения до школы» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой – 3-е изд., испр. и доп. – М., МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014 – 368 с.</p> <p>2. А. А. Чеменёва, Т. В. Столмакова. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».</p> <p>3. Программа обучения детей плаванию в детском саду. Е.К. Воронова Спб.: Издательство « Детство- Пресс», 2010.- 80 с.</p> <p>3. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Л.Ф. Еремеева СПб. Издательство «Детство- Пресс», 2005. - 112 с. с ил.</p>   |
| 2. | Материально – техническое обеспечение | <p>Доска для плавания- 10 шт.</p> <p>Колобашка- 10 шт.</p> <p>Мячи резиновые- 5шт.</p> <p>Мячи пластмассовые - 4 шт. красные, 4 шт. синие, 4 шт. зеленые, 4 шт. фиолетовые, 4 шт. желтые.</p> <p>Спасательный жилет -1 шт.</p> <p>Надувные круги- 4 шт.</p> <p>Пояс спасательный- 4 шт.</p> <p>Обруч- 2 шт.</p> <p>Шайба- 12 шт.</p>   |
| 3. | Дополнительная литература             | <p>1. Т.А. Тарасова Москва: ТЦ Сфера, 2006. - 176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)</p> <p>2. В.А. Епифанов Лечебная физическая культура. Учебное пособие. 2-е издание, переработанное и дополненное. Москва: ГЭОТАР- Медиа, 2014. -568 с.: ил.</p> <p>3. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. (Методическое пособие.) С.Н. Зинатулин. Москва: Айрис- Пресс, 2007. -64 с. + вкл. 16 с. - (Дошкольное воспитание и развитие).</p> <p>4. Плоскостопие, профилактика и лечение. И.С. Красикова СПб: «КОРОНА принт » 2004.-128 с., ил.</p> <p>5. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно двигательной системы. С.П. Евсеев<br/>С.Ф. Курдыбайло<br/>А.И. Малышев<br/>Г.В. Герасимова</p> |



|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>А.А. Потапчук<br/> Д.С. Поляков<br/> Москва: Советский спорт,<br/> 2010.- 488 с.</p> <p>6. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. Е.Ф. Желобкович Москва: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. - 120 с.</p> <p>7. Малыши, физкульт — Привет!<br/> Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. Л.Ю. Кострыгина,<br/> О.Г. Рыкова,<br/> Т.Г. Корнилова<br/> Москва: Издательство «Скрипторий2003», 2013. - 120 с.</p> <p>8. Обучение плаванию в детском саду. Т.И. Осокина<br/> Москва: «Просвещение» 1991. -159 с.ил.</p> <p>9. Научить ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие. Л.Ф. Еремеева Спб.: Издательство «Детство- Пресс», 2005.- 112 с. с ил.</p> <p>10. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.2008</p> <p>11. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М., 1989</p> <p>12. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб. 2005.</p> <p>13. Осокина Т.И. и др. «Обучение плаванию в детском саду»: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М., 1991</p> <p>14. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. Сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М. 1985</p> <p>15. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде./авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - Волгоград : Учитель : ИП Гринин Л.Е.,2014.- 215с.</p> |
|--|--|---|

**Примечание:**

- 1)«Сухое плавание, упражнения на суше» - папка.
- 2)«Сотрудничество с родителями» - папка.
- 3)«Сотрудничество с воспитателями» - папка.
- 4)«Праздники, досуги, игры и игровые упражнения на воде» - папка.
- 5)«Мониторинг» - папка.
- 6)«Картотека упражнений в воде, упражнений подводящих к плаванию» - папка.
- 7)«Планирование учебного материала».

## Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

| Наименование мероприятия  | Категория участников                            | Ориентировочные сроки проведения | Ответственный за проведение   | Отметка о проведении |
|---|---|----------------------------------|---|----------------------|
| <b>Модуль «Адаптация»</b>   |   |                                  |   |                      |
| Выступление на родительском собрании по вопросам адаптации              | Родители  | Сентябрь 2022                    | Воспитатели, специалисты  |                      |
| <b>Модуль «Праздничный событийный календарь»</b>                        |   |                                  |   |                      |
| Праздники и досуги в соответствии с годовым планом ОУ (см.Таблица №3)   | Воспитанники, родители (законные представители) | В течение учебного года          | Заместитель заведующего по ВР, старший воспитатель, воспитатели, специалисты ОУ                       |                      |
| <b>Модуль «Воспитание культуры здорового образа жизни»</b>              |   |                                  |   |                      |
| Мероприятия в соответствии с программой оздоровления ОУ (см.Таблица №3) | Воспитанники                                    | В течение учебного года          | Заместитель заведующего по ВР, старший воспитатель, воспитатели, медицинский персонал, специалисты ОУ |                      |
| Оформление стендов  | Воспитанники, родители (законные представители) | В течении учебного года          | Инструктора-методисты   |                      |

ДЕТСКИЙ САД №19 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА, ГБДОУ, Карлова Наталия Анатольевна  
31.08.2022 16:51 (MSK), Простая подпись