

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №91 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад №91 Красносельского района Санкт – Петербурга)**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
образовательного учреждения  
ГБДОУ детского сада № 91  
Красносельского района Санкт - Петербурга  
Протокол от \_\_\_\_\_ г № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ детским садом №91  
Красносельского района Санкт - Петербурга  
\_\_\_\_\_  
Н.М.Соболева  
Приказ от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПЛАВАНИЮ)  
ГРУПП КОМБИНИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
на 2023-2024 учебный год**

Инструктор по физической культуре  
Степичева Екатерина Михайловна

## Содержание

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.1.1 Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы .....	4
1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	6
1.2 Планируемые результаты освоения Программы .....	11
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	15
2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка .....	15
2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	23
2.3 Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития воспитанников.....	25
2.3.1. Создание специальных условий на занятиях по плаванию для детей с ограниченными возможностями здоровья.....	26
2.3.2. Особенности организации образовательного процесса. Условия обучения и воспитания детей с тяжелыми нарушениями речи.....	28
2.3.3. Использование специальных методических пособий, методов и дидактических материалов.....	29
2.3.4. Организация групповых и индивидуальных форм работы с детьми в процессе коррекционно-развивающей деятельности на занятиях по плаванию.....	30
2.4 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	31
2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы.....	34
2.6 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.....	35
2.7 Иные характеристики содержания Программы .....	37
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	40
3.1 Материально-техническое обеспечение Программы .....	40
3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	40
3.3 Режим дня.....	42
3.3.1. Режим работы ДОО.....	41
3.3.2. Регламентирование образовательного процесса по группам (возрастам).....	42
3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий .....	46
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	46

# **I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре (плавание) комбинированной направленности разработана на основе адаптированной образовательной программы ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга» (далее – Программа) и Положения о рабочей программе.

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте с 5 летнего возраста до 7 лет, с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению: физическому развитию.

Построение системы работы в группах комбинированной направленности для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи в возрасте от 5 до 7 лет, предусматривает полную интеграцию действий всех специалистов ГБДОУ детский сад №91 Красносельского района Санкт-Петербурга и родителей (законных представителей) воспитанников. Комплексность педагогического воздействия направлена на выравнивание речевого и психофизического развития воспитанников и обеспечение их всестороннего гармоничного развития, развития физических, духовно-нравственных, интеллектуальных качеств дошкольников.

Срок реализации программы - 1 год (2023-2024 учебный год)

Программа является «открытой» и предусматривает изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

### **1.1.1 Цель и задачи реализации Программы**

*Цель:* создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком ограниченными возможностями здоровья дошкольного детства, формирование у воспитанников физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

- формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
- сохранять, укреплять и охранять физическое и психологическое здоровье детей;
- повышать умственную и физическую работоспособности, предупреждать утомления, формировать основы двигательной и гигиенической культуры;
- обеспечивать гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений на занятиях по плаванию, формировать правильную осанку и предупреждать плоскостопие;
- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений на занятиях по плаванию;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности;
- повышать сопротивляемость организма к влиянию внешней среды, закаливать организм ребенка

- развивать двигательную активность на занятиях по плаванию;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- осваивать основные виды движений;
- знакомить с водными видами спорта
- развивать сенсорно-моторную сферу, мелкую и общую моторику.

### 1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре (плаванию) сформирована в соответствии с принципами и подходами адаптированной образовательной программой дошкольного образования для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи ГБДОУ детский сад №91 Красносельского района Санкт-Петербурга, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом:

*Поддержка разнообразия детства.* Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

- *Сохранение уникальности и самоценности детства.* Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

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

*Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ГБДОУ детский сад №91 Красносельского района Санкт-Петербурга) и детей.

*Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы.

*Сотрудничество организации с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе.

*Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.

*Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с

возрастными особенностями детей.

*-Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

*Принцип интеграции усилий специалистов.* Реализация принципа интеграции способствует более высоким темпам общего и речевого развития детей, более полному раскрытию творческого потенциала каждого ребенка, возможностей и способностей, заложенных в детях природой, и предусматривает совместную работу учителя-логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физическому воспитанию, воспитателей и родителей (законных представителей) дошкольников.

*Принцип концентрического наращивания информации* в каждой из последующих возрастных групп во всех пяти образовательных областях.

*Этиопатогенетический принцип* предполагает учет этиологии и механизмов речевого нарушения (При устранении речевых нарушений необходимо учитывать совокупность этиологических факторов, обуславливающих их возникновение. Это внешние, внутренние, биологические и социально-психологические факторы. Содержание логопедического воздействия зависит от механизма речевого нарушения. При одинаковой симптоматике нарушений речи возможны различные механизмы.)

*- Комплексно-тематический принцип* построения образовательного процесса.

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

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

*Принцип доступности* предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

*Принцип постепенности в повышении требований* предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения;

*- Принцип природосообразности* предполагает реализацию образовательных задач дошкольного образования с привлечением синхронного выравнивания речевого и психического развития детей с общим недоразвитием речи.

Программа учитывает общность развития нормально развивающихся детей и детей с общим недоразвитием речи и основывается на онтогенетическом принципе, учитывая закономерности развития детской речи в норме.

Основными подходами к формированию программы являются:

*- Деятельностный подход.* Позволяет сформировать у дошкольников деятельностные качества, определяющие успешность ребенка на разных этапах обучения и его последующую самореализацию в будущем.

*- Личностно-ориентированный подход.* Предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и

создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей.

- *Индивидуальный подход*. Предполагает гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку, которые помогают ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

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

- *Культурологический подход*. Предусматривает опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

- *Дифференцированный подход*. Предполагает создание наиболее комфортных условий для эффективного обучения личности ребенка, обеспечивающих ей достижение такого уровня освоения материала, который соответствует ее познавательным возможностям, способностям (но не ниже минимальных), а также развитие данных возможностей и способностей.

### **1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

#### **Основные характеристики воспитанников: возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

##### **Старшая группа (От 5 до 6 лет)**

Ребенок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек- Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримерная). Игровые действия становятся разнообразными.

Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребенок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета — светло-красный и темно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку 7—10 тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное.

Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождаются ее замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.

На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи. Для

детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.), глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышцразгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и моральноволевых качеств.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- сохранять дистанцию во время движения в воде;
- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры.

#### **Подготовительная группа (От 6 до 7 лет)**

Ребенок 6—7 лет обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной

сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям эмоциональной сферы поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п. Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

К 6—7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роль.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребенок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей

увеличивается объем памяти, что позволяет им произвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения четче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках — передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6—7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления все более активно включается речь. Использование ребенком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник все чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6—7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребенок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задает вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи — монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие движения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;

- ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

### **Характеристика детей с тяжелыми нарушениями речи**

Значимой характеристикой рабочей программы являются воспитанники с тяжелыми нарушениями речи. В ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга имеется две группы комбинированной направленности. Дети посещают ДОУ с различными сочетанными нарушениями развития, выраженность их может быть различна.

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) — это дети с поражением центральной нервной системы, у которых стойкое речевое расстройство сочетается с различными особенностями психической деятельности.

Дети с тяжелыми нарушениями речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти рук, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

У детей с тяжелыми нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- развитие физических качеств. По выносливости, силе и гибкости отставаний не выявлено.

- степень сформированности двигательных навыков. Отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, памяти, внимания).

## **1.2 Планируемые результаты освоения Программы**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения рабочей программы в виде целевых ориентиров.

С учетом содержания образовательно-коррекционной работы, предусмотренной настоящей Программой, можно конкретизировать общие целевые ориентиры освоения программы по плаванию на этапе завершения дошкольного образования.

- ребёнок овладевает основными видами движений, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности на занятиях по плаванию - игре, общении, двигательной деятельности и др.;

- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности на занятиях по плаванию;

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к разным видам спорта; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх на занятиях по плаванию. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах двигательной активности, и прежде всего в игре на занятиях по плаванию; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности на занятиях по плаванию, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками; соблюдает правила безопасного поведения и личной гигиены на занятиях по физическому воспитанию;

- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать игры и новые способы двигательной активности на занятиях по плаванию, ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной активности на занятиях по плаванию.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

Проявляет интерес к физическим упражнениям. Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

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

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
  - нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
  - выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
  - скользить на груди и спине с плавательной доской;
  - продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
  - выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине;
  - достает предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»;
- проплывать 10 метров на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

### **Подготовительная к школе группе (от 6 до 7 лет).**

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

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед;
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

### **Особенности планирования целевых ориентиров для детей с тяжелыми нарушениями речи**

При реализации программы для детей с тяжелыми нарушениями речи инструктор по физической культуре ориентируется на те же требования к планируемым результатам освоения программы, что и при работе с детьми с нормальным психофизическим развитием.

Возможность достижения указанных планируемых результатов зависит от ряда факторов, в том числе: от характера, структуры и степени выраженности первичных нарушений (речи и др.); от наличия и степени выраженности вторичных нарушений: психофизических свойств детей с нарушениями речи (скорости целенаправленных психических процессов, выносливости, эффективности долговременной декларативной памяти), свойств, обеспечивающих управление психическими процессами (устойчивости целенаправленного поведения, гибкости психических процессов, торможения психических реакций, планирования поведения); сенсомоторных возможностей (удержания равновесия и передвижения, зрительно-моторной координации); интегративных возможностей (слухоречевого подражания, ориентировочно-исследовательского поведения) и др.

Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни речевого, познавательного и социального развития личности. Поэтому целевые ориентиры рабочей программы, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья, должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

## **II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

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

#### **Задачи образовательной деятельности**

##### **Старшая группа(5-6 лет)**

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать самостоятельность, творчество на занятиях по плаванию.
5. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
6. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
7. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
8. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах на воде.
9. Во время спортивных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

##### **Подготовительная группа(6-7лет)**

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры на воде, придумывать собственные игры.

3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

4. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

5. Формировать осознанную потребность в двигательной активности на воде и физическом совершенствовании.

6. Формировать представления о некоторых водных видах спорта.

7. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- развития различных видов двигательной активности;
- формирования навыков безопасного поведения.

*В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни*

Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

*В сфере развития различных видов двигательной активности*

Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности в воде, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

*В сфере формирования навыков безопасного поведения*

Взрослые создают в Организации безопасную среду, а также предохраняют детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

Основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности в воде;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

*В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни*

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.

Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

*В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте*

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма. Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

### **Содержание образовательной деятельности**

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

### Характеристика основных навыков плавания

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

### Старшая группа

*Порядковые упражнения*, порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. *Общеразвивающие упражнения*, четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска. *Ходьба*. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. *Бег*. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3<sup>^</sup>10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). *Прыжки*. На месте: ноги скрестно —

ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. *Бросание, ловля и метание.* «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. *Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры- эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. *Спортивные игры.* Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: 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. *Спортивные упражнения:* скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках. *Упражнения для специальной подготовки.* Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения. *Спуск* в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет. *Передвижения в воде шагом:* гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушинный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противходом; шаг продольной и поперечной «змейкой». *Передвижения в воде бегом:* бег в разных построениях; челночный бег (5 раз по 7—10 метров, в зависимости от длины бассейна); в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком. *Передвижения прыжкам:* прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче). *Погружения в воду:* с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние. *Скольжения на животе:* скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук). Базовые упражнения, проводившиеся в средней группе,

дополняются новыми заданиями.; с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди. *Скольжения на спине* — с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

*Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами*

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

### **Подготовительная группа**

*Порядковые упражнения.* Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

*Общеразвивающие упражнения.* Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

*Основные движения.* Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. *Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. *Упражнения в равновесии.* Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. *Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с

преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5\*10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. *Прыжки*. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. *Метание*. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели. *Лазание*. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». *Подвижные игры*. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. *Спортивные игры*. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. *Спортивные упражнения*. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки. *Упражнения для специальной подготовки*. Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения. *Спуск* в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет. *Передвижения в воде шагом*:

гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушинный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противходом; шаг продольной и поперечной «змейкой».

*Передвижения в воде бегом:* бег в разных построениях; челночный бег (5 раз по 7—10 метров, в зависимости от длины бассейна); в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.

*Передвижения прыжкам:* прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

*Погружения в воду:* с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

*Скольжения на животе:* скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук). Базовые упражнения, проводившиеся в средней группе, дополняются новыми заданиями; с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

*Скольжения на спине* — с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания. К концу учебного года уметь проплывать кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 8 метров.

#### ***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами***

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

#### **Закономерность поэтапного формирования навыков плавания**

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст.
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно)	Младший и средний дошкольный возраст.

выполнять вдох-выдох в воду).	
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

## **2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

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

Примером вариативных форм, способов, методов организации образовательной деятельности могут служить такие формы как: образовательные предложения для целой группы (занятия), различные виды игр, в том числе свободная игра, подвижные игры; взаимодействие и общение детей и взрослых и/или детей между собой; праздники, развлечения. Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно инициируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Любые формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы осуществляются с учетом базовых принципов Стандарта и раскрытых в разделе 1.1.2 принципов и подходов рабочей программы, то есть обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностного общения и др.

При подборе форм, методов, способов реализации рабочей программы для достижения планируемых результатов, описанных в Стандарте в форме целевых ориентиров и представленных в разделе 1.2. данной программы, и развития в пяти образовательных областях, учитывались общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

### **Формы, способы, методы и средства реализации образовательной области «Физическое развитие»**

*Образовательная область представлена следующими направлениями:*

- Двигательная деятельность.
- Становление у детей ценностей ЗОЖ, овладение элементарными нормами и правилами.

### Формы реализации образовательной области по направлениям:

Двигательная деятельность	Становление у детей ценностей ЗОЖ, овладение элементарными нормами и правилами
<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей;</li> <li>- занятия в бассейне;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;</li> <li>- физкультминутки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;</li> <li>- проблемные ситуации;</li> <li>- организованная образовательная деятельность;</li> <li>- рассматривание иллюстраций с обсуждением, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;</li> <li>- закаливающие процедуры.</li> </ul>

– *Словесный*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

– *Наглядный*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

– *Практический*: многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

В отношении детей с речевыми нарушениями наиболее распространенным являются наглядный и словесный методы, которые рекомендуется сочетать с практическим методом при объяснении программного материала.

Если ребенку из-за тяжести нарушений недоступно для усвоения образовательной программы, то разрабатываются индивидуальные образовательный маршрут с целью эффективности педагогических воздействии.

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

#### **1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**

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

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

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

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

- движение рук и ног;

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

#### **4. Простейшие спады и прыжки в воду:**

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед; - прыжки головой вперед.

#### **5. Игры и игровые упражнения способствующие:**

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

### **2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития воспитанников**

В данном разделе отражено описание образовательной деятельности инструктора по физической культуре (плаванию) по созданию условий для коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ.

Дети с ограниченными возможностями здоровья — это дети с различными отклонениями в физическом и (или) психическом развитии, в том числе дети с тяжелыми нарушениями речи, нарушениями опорно-двигательного аппарата, интеллекта, нуждающиеся в занятиях по плаванию, отвечающим их особым образовательным потребностям. Дети с ОВЗ осваивают Программу, которая адаптирована с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивает коррекцию нарушений физического развития и социальную адаптацию. Коррекция рассматривается как система психолого-педагогических мер, направленных на исправление и (или) ослабление недостатков в психофизическом развитии. В настоящее время под коррекционными воздействиями понимают не только исправления дефектов у лиц с ОВЗ, но и создание оптимальных возможностей и условий для физического и психического развития в пределах нормы.

Для занятий плаванием в бассейне создана специальная образовательная среда, физически и эмоционально комфортная для ребенка с ОВЗ, открыта для его родителей (законных представителей), гарантирующая сохранение и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников. Образовательная среда бассейна создана с учетом физических возможностей детей и обеспечивает весь комплекс потребностей детей, создает мотивацию к их активной деятельности:

- для детей с тяжелыми нарушениями речи, в том числе детей-инвалидов с соматическими заболеваниями и нарушениями опорно-двигательного аппарата: различные поддерживающие устройства, круги, надувные жилеты, плавательные доски для скольжения, предметы для ныряния, все игровые пособия находятся в свободном доступе для детей. Использование разнообразных игровых пособий повышает интерес детей к выполнению

различных движений в воде, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

- для детей с нарушением интеллекта - яркие зрительные ориентиры, красочные пособия, надувные мячи, поддерживающее оборудование: круги, нарукавники, жилеты.

Созданные условия в бассейне обеспечивают возможность:

- социальной адаптации ребёнка с ОВЗ;
- достижения планируемых результатов освоения Программы, индивидуального образовательного маршрута, в том числе для детей-инвалидов;
- отслеживания динамики физического развития по плаванию ребенка с ОВЗ совместно всеми участниками образовательных отношений, включая и педагогических работников, и родителей (их законных представителей); - индивидуализации образовательного процесса на занятиях плаванием в отношении детей с ОВЗ;
- целенаправленного развития физических способности по плаванию детей с ОВЗ, а также способностей к коммуникации и взаимодействию со сверстниками;
- включения детей с ОВЗ в доступные им спортивные игры, спортивные соревнования, эстафеты, спортивные праздники на воде.

### **2.3.1. Создание специальных условий на занятиях по плаванию для детей с ограниченными возможностями здоровья**

Коррекционная работа предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности воспитанников посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Значительное разнообразие диагнозов детей с ОВЗ, включающих в себя, в том числе наличие или отсутствие инвалидности, определяет и значительную вариативность специальных образовательных условий на занятиях по плаванию, распределенных по различным ресурсным сферам (материально-техническое обеспечение, информационное, программно-методическое и т. п.). Таким образом, можно говорить о целостной системе специальных образовательных условий на занятиях по плаванию: начиная с предельно общих, необходимых для всех категорий детей с ОВЗ, до специфических и индивидуально-ориентированных, определяющих эффективность реализации образовательного процесса и социальной адаптации ребенка в полном соответствии с его особенностями и образовательными возможностями. Специальные образовательные условия на занятиях по плаванию, необходимые для детей с ОВЗ всех категорий, подразделяются на:

- организационное обеспечение. Организационное обеспечение создания специальных условий на занятиях по плаванию для детей с ОВЗ прежде всего базируется на нормативно-правовой базе. Создание этих условий обеспечивает реализацию не только образовательных прав самого ребенка на получение соответствующего его возможностям образования, но и реализацию прав всех остальных детей, включенных наравне с особым ребенком в инклюзивное образовательное пространство. Так же организована система взаимодействия специалистов разного профиля: учителя-логопеда, инструктора по физической культуре, воспитателя. Это обеспечивает возможность исполнения всех требований и условий, включенных в Программу, обучение и воспитание ребенка с ОВЗ, а также обеспечивает эффективную реализацию образовательного маршрута.

- информационное обеспечение. Использование информационных ресурсов дает возможность обогатить, качественно обновить воспитательно-образовательный процесс на

занятиях по плаванию и повысить его эффективность. В процессе образовательной деятельности инструктор по плаванию составляет и оформляет календарные и перспективные планы, готовит материал для оформления родительского уголка, проводит диагностику и оформляет результаты как в печатном, так и в электронном виде. Возможность осуществления современных запросов педагога также возможно с помощью дистанционных технологий.

- материально-техническое обеспечение. Материально-технические условия реализации Программы обеспечивают соблюдение: санитарно-гигиенических норм образовательного процесса с учетом потребностей детей с ОВЗ и обеспечение безопасности на занятиях по плаванию.

- медицинское сопровождение. Медицинское сопровождение занятий по плаванию осуществляется штатным медицинским персоналом и заключается в отслеживании соматического состояния ребенка перед началом и в течении занятия, а так же в соблюдении санитарно-гигиенических норм.

- организационно-педагогические условия. Эти условия ориентированы на полноценное и эффективное получение образования по плаванию всеми воспитанниками ДООУ. Работа с детьми с ОВЗ строится по индивидуальному образовательному маршруту, который включает в себя занятия по плаванию, коррекционную работу на занятиях, упражнения на развитие общей и мелкой моторики, дыхательную гимнастику. Непосредственно в рамках образовательного процесса создана атмосфера эмоционального комфорта, взаимоотношения в духе сотрудничества и принятия особенностей каждого, формирование у детей позитивной, социально-направленной коммуникативной мотивации. На занятиях по плаванию применяются современные технологии, методы, приемы и формы организации деятельности, адекватные возможностям и потребностям детей с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов. Также осуществляется адаптация содержания программного материала, выделение необходимого и достаточного для освоения ребенком с ОВЗ, разработка необходимых учебных и дидактических материалов и др. Важным компонентом является создание условий для совместной деятельности, направленной на раскрытие творческого потенциала каждого ребенка, реализацию его потребности в самовыражении.

- *программно-методическое обеспечение* образовательного и воспитательного процесса как одно из основных условий реализации Программы, индивидуального образовательного маршрута ориентировано на возможность постоянного и устойчивого доступа для всех субъектов образовательного процесса к любой информации, связанной с планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

- *психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ на занятиях по плаванию.*

На занятиях по плаванию обеспечивается комплексное психолого-педагогическое сопровождение ребенка с ОВЗ:

- специалисты организуют свою деятельность в форме консилиума обследования детей и разработки индивидуального образовательного маршрута (при необходимости);
- процесс психолого-педагогического сопровождения детей организуется в соответствии с разработанной Программой;
- специалисты психолого-педагогического сопровождения участвуют в процессе адаптации и социализации детей с ОВЗ.

### **2.3.2. Особенности организации образовательного процесса**

#### **Условия обучения и воспитания детей с тяжелыми нарушениями речи**

Для воспитанников с речевой патологией типичными являются значительные внутригрупповые различия по уровню речевого развития. Одни расстройства речи могут быть резко выраженными, охватывающими все компоненты языковой системы. Другие проявляются ограниченно и в минимальной степени (например, в недостатках произношения отдельных звуков). Они, как правило, не влияют на речевую деятельность в целом. Однако у значительной части воспитанников отмечаются особенности речевого поведения – незаинтересованность в вербальном контакте, неумение ориентироваться в ситуации общения, а в случае выраженных речевых расстройств – негативизм и значительные трудности речевой коммуникации.

Таким образом, в группах комбинированной направленности ГБДОУ детский сад № 91 коррекционное направление работы является приоритетным, так как целью его является выравнивание речевого и психофизического развития воспитанников.

Взаимодействие учителя - логопеда, воспитателей с инструктором по физической культуре:

- участие в проектировании предметно-развивающей среды, с учетом индивидуального подхода к детям;

- на своих занятиях создает основу для последующих логопедических обучающих занятий, например, развитие моторной памяти, способности к восприятию и передаче движений по пространственно-временным характеристикам, совершенствование ориентировки в пространстве;

- закрепление лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темой;

- обсуждение промежуточных и итоговых результатов мониторинга освоения Программы на психолого- педагогическом консилиуме ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга;

- участие в разработке и реализации индивидуальных образовательных маршрутов воспитанников.

Педагогический процесс в группе компенсирующей направленности для воспитанников с тяжёлыми нарушениями речи обеспечивает целостное всестороннее воздействие на ребёнка, организуется специальная речевая практика ребёнка, целенаправленное формирование предпосылок для овладения всеми компонентами языка и становления функции речи.

Помимо этого, с детьми проводится комплекс оздоровительных мероприятий, особое внимание уделяется соблюдению режима дня, закаливанию организма, физическому воспитанию. Развитие двигательных функций и преодоление даже незначительных двигательных нарушений, наряду с ранней стимуляцией моторного развития, способствует предупреждению выраженных трудностей в формировании речевой функции.

Таким образом, коррекционная работа по преодолению недоразвития речи у воспитанников осуществляется в результате комплексной психолого-педагогической помощи. Комплексное психолого-педагогическое сопровождение воспитанников предполагает выбор и реализацию образовательного маршрута в соответствии с особыми образовательными потребностями ребенка, преодоление затруднений в освоении образовательной программы дошкольного образования. Устранение речевых нарушений у воспитанников требует комплексного подхода, объединения усилий всех специалистов ДОУ, поскольку речевые нарушения связаны с целым рядом причин как биологического, так

психологического и социального характера. Специалисты, осуществляющие сопровождение ребёнка, реализуют следующие профессиональные функции:

- диагностическую (определяют причину трудности с помощью комплексной диагностики);
- проектную (разрабатывают на основе принципа единства диагностики и коррекции индивидуальный маршрут сопровождения);
- сопровождающую (реализуют индивидуальный маршрут сопровождения);
- аналитическую (анализируют результаты реализации образовательных маршрутов).

### **2.3.3. Использование специальных методических пособий, методов и дидактических материалов**

Методы реализации Программы В работе инструктора по плаванию используется весь комплекс методов реализации Программы: наглядные, практические, словесные методы и их комбинации.

Для эффективного обучения воспитанников с нарушениями в развитии следует задействовать максимальное количество анализаторов с использованием как традиционных, так и специальных методов и методических приемов. Отбор методов для реализации Программы для детей с ОВЗ определяется специалистами и педагогами с соблюдением рекомендаций:

- на первых этапах реализации Программы с детьми с ОВЗ целесообразно опираться на все виды наглядных методов;
- наиболее эффективным при реализации Программы является сочетание наглядных и практических методов; – возможности словесных методов (беседы, рассказа, разъяснения и т.д.) на начальных этапах имеют ограниченный характер в силу речевого недоразвития, бедности социального опыта большинства детей с ОВЗ;
- с учетом особенностей детей с ОВЗ необходимо применять методы контроля и самоконтроля реализации Программы.

Отбор методов для реализации Программы в каждой конкретной группе определяется специалистами и педагогами с соблюдением рекомендаций:

- наиболее эффективным при реализации Программы является сочетание наглядных и практических методов;
- возможности словесных методов (беседы, рассказа, разъяснения и т.д.) на начальных этапах имеют ограниченный характер в силу речевого недоразвития, бедности социального опыта большинства воспитанников;
- с учетом особенностей воспитанников с ОВЗ необходимо применять методы контроля и самоконтроля реализации Программы.

#### **2.3.4. Организация групповых и индивидуальных форм работы с детьми в процессе коррекционно-развивающей деятельности на занятиях по плаванию**

Индивидуальные коррекционные занятия по плаванию проводятся с детьми со сложными нарушениями, которые не могут заниматься в одном темпе со всей группой. Они направлены на развитие и поддержку функциональных способностей ребёнка в соответствии с его возможностями, строятся на основе оценки достижений ребёнка и определения зоны его ближайшего развития. Количество, продолжительность, содержание и формы организации таких занятий по плаванию определяются с учётом: категории детей с ОВЗ, степени выраженности нарушений развития, возраста детей и других значимых характеристик группы компенсирующей направленности; требований СанПиН; рекомендаций специальных образовательных программ.

Групповые и подгрупповые занятия с детьми с ОВЗ могут содействовать решению как образовательных, так и коррекционно-развивающих задач. Тема, цель, содержание, методическая аранжировка занятий определяются в соответствии с рекомендациями специальных образовательных программ для каждой категории детей с ОВЗ.

Обязательным условием развития детей с ОВЗ является взаимодействие с другими детьми в микрогруппах, что формирует социальные навыки общения и взаимодействия. Инструктор способствуют взаимодействию детей в микрогруппах через организацию совместных спортивных мероприятий, праздников, эстафет, игровых занятий. Дети, решая в микрогруппах общие задачи, учатся общаться, взаимодействовать друг с другом, согласовывать свои действия, находить совместные решения, разрешать конфликты. Инструктор создает условия, в которых ребёнок может самостоятельно развиваться во взаимодействии с другими детьми.

## 2.4 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Развитие ребенка в образовательном процессе ГБДОУ детский сад № 91 осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

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

В основе планирования занятий по плаванию с детьми с ОВЗ лежит тематический принцип.

Тематический принцип организации образовательной деятельности предлагает выбор не языковой (или речевой) темы, а изучение окружающего ребенка предметного мира. Это позволяет обеспечить тесную взаимосвязь в работе всего педагогического коллектива группы. Раскрытие темы при этом осуществляется в разных видах деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтении. Часть из них проводится учителем -логопедом, часть воспитателем и другими специалистами, поэтому происходит интеграция поставленных и решаемых разных задач при одновременном изучении темы.

Одно из важнейших условий реализации тематического принципа — концентрированное изучение темы (например, в течение одной недели), благодаря чему обеспечивается многократное повторение одного и того же речевого содержания за короткий промежуток времени. Многократность повторения очень важна как для восприятия речи воспитанниками (пассив), так и для ее активизации. Оптимизация содержания логопедических занятий обеспечивается их полизадачностью (или комплексным, интегрированным характером), когда параллельно реализуются и органично дополняют друг друга разные линии работы по коррекции тех или иных компонентов речевой системы дошкольников, а также дефицитарно развитых психических и психофизиологических функций. При этом цементирующим, обеспечивающим целостность занятий моментом могут выступать сквозная сюжетно-игровая линия, тематическая организация речевого и познавательного материала и т.д.

Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы даёт большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления. Цель введения основной темы периода – интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижения единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста.

### Календарно-тематический план образовательной деятельности

Месяц	Возрастная группа
	Старшая и подготовительная к школе группа
Сентябрь	1-2неделя диагностика. Воспоминания о лете.
	3. Овощи. Фрукты. Ягоды

	4.Хлеб
<b><u>Октябрь</u></b>	1. Осень. Деревья осенью
	2. Грибы
	3. Одежда, обувь, головные уборы
	4. Части тела, предметы туалета
<b><u>Ноябрь</u></b>	1. Домашние животные и птицы
	2. Дикие животные и птицы (обитатели леса)
	3. Животные жарких и холодных стран
	4.Рыбы
<b><u>Декабрь</u></b>	1. Зима
	2. Зимующие птицы
	3.Зимние забавы, развлечения
	4.Новый год
<b><u>Январь</u></b>	1. Каникулы
	2. Игрушки. Народная игрушка. Народные праздники и традиции
	2. Мебель
<b><u>Февраль</u></b>	1.Транспорт
	2. Профессии
	3. День защитников Отечества
	4. Семья. Семейные традиции
<b><u>Март</u></b>	1. Международный женский день.
	2. Бытовые приборы, техника
	3. Весна. Изменения в природе. Труд людей весной
	4.Перелетные птицы
<b><u>Апрель</u></b>	1. Наш город. Родина. Столица
	2. Космос. Части суток. Дни недели
	3. Посуда
	4. Продукты питания
<b><u>Май</u></b>	1. День Победы
	2. Цветы. Насекомые
	3. Диагностика. Детский сад. Школа
	4. Диагностика. Лето

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием образовательной деятельности.

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

## **Особенности организации образовательной деятельности с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи**

Эффективность коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности во многом зависит от преемственности в работе учителя-логопеда, воспитателей и других специалистов. Все направления коррекционно-развивающей работы с детьми с нарушениями речи тесно взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. В совокупности они позволяют обеспечить коррекционно-развивающую работу с дошкольниками с нарушениями речи комплексно и многоаспектно.

Инструктор по физической культуре на занятиях с детьми решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций. Особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы.

В начале учебного года учитель-логопед знакомит инструктора по физической культуре с диагнозами детей (их речевой характеристикой), психологической характеристикой и возрастными особенностями.

В ходе совместной коррекционно-развивающей деятельности инструктором по физической культуре осуществляются следующие задачи:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений; - общей и мелкой моторики;
  
- закрепление поставленных учителем-логопедом звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания; - формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи; - работа над мимикой лица.

Устранение речевых нарушений у воспитанников требует комплексного подхода, объединения усилий всех специалистов ДОУ, поскольку речевые нарушения связаны с целым рядом причин как биологического, так психологического и социального характера.

Учитель-логопед знакомит инструктора по физической культуре с тематическим планом работы на учебный год, согласно ему совместно составляется комплекс речевого материала для развития движений.

В специальной коррекционной работе в процессе физического воспитания решаются задачи словесной регуляции действий и функций активного внимания путем выполнения заданий, движений по образцу, наглядному показу, словесной инструкции, развитие пространственно-временной организации движения.

### **Культурные практики**

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности.

Детский досуг — вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги спортивного характера, музыкальные и литературные досуги.

## 2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы

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

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

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

Задача педагога – создание ситуации, побуждающей детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребёнку, лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт, нацеливать на поиск нескольких вариантов решения, тем самым вызывать у детей чувство радости и гордости от успешных инициативных действий.

Формирование самостоятельности проводится в несколько этапов:

- *первый этап* – побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию последовательности двигательного действия и пониманию взаимосвязи различных элементов (например: взмах руками для увеличения силы толчка). Главное достижение на этом этапе - произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану, предложенному взрослым.

- *второй этап* – знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа - понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определённым планом, предвидеть результат.

- *третий этап* – формирование самостоятельности при выполнении движений, умении ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе - движение осознаётся как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

- *четвёртый этап* – происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей). Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребёнок приобретает опыт действия известными способами в изменённых обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В ходе такого обучения дети учатся:

- ставить задачу
- передавать направления движения
- планировать
- оценивать себя и других
- называть упражнения в целом и его элементы
- сравнивать

В результате чего, появляется интерес к плаванию и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении.

## **2.6 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

Одной из важнейших задач ФГОС ДО является обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей (законных представителей) и педагогов.

### **Формы работы с родителями (законными представителями) по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

<b>Образовательная область</b>	<b>Формы работы с родителями по реализации образовательных областей</b>
<b>Физическое развитие</b>	1. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий); 2. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье. 3. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей (законных представителей). 4. Ознакомление родителей (законных представителей) с содержанием

	и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. 5. Ознакомление родителей (законных представителей) с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. 6. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей (законных представителей) на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий).
--	---

**Перспективный план работы инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников на 2023-2024 учебный год**

Сроки	Тема	Цель
Сентябрь	Информационные листы «Подготовка детей к занятиям и их гигиеническое воспитание»	Знакомство родителей с методическими рекомендациями.
Октябрь	Анкетирование «Будем знакомы»	Выявление знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.
Ноябрь	Консультации «Быстрее! Выше! Сильнее!»	Рекомендации для проведения с детьми ОВД (по возрастам).
По необходимости	Открытый просмотр утренней гимнастики «Значение режима дня для здоровья ребенка» (индивидуально)	Знакомство родителей с организацией физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.
Декабрь	Папка-передвижка «Первый шаг на пути к здоровью»	Развитие знаний родителей с доступными способами закаливания.
Январь	Буклет «Русские народные традиции»	Знакомство родителей с русскими традиционными играми.
	Спортивный праздник «Мойдодыр у нас в гостях» (средний дошкольный возраст)	Приобщение детей и родителей к ЗОЖ, посредством совместной двигательной деятельности.
Февраль	Фотовыставка «Зимние развлечения семьи»	Пропаганда семейных ценностей.
Март	Папка-передвижка «Мой веселый звонкий мяч»	Формирование представлений о влиянии игр с мячом на всестороннее развитие детей дошкольного

		возраста.
Апрель	Буклет «Вместе весело шагать»	Рекомендации о проведении активного отдыха для всей семьи.
Май	Информационные листы «Босые ножки бегут по дорожке»	Знакомство с Играмми и упражнениями по профилактике и предупреждению плоскостопия.
	Спортивные соревнования «Снайпер»	Пропаганда ЗОЖ среди детей и их родителей, популяризация активных форм отдыха.

### **Ожидаемые результаты:**

- Психолого-педагогическая поддержка семье в воспитании детей.
- Возрождение и развитие положительных традиций семейного воспитания.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Активизация педагогического, культурного, образовательного потенциала родителей (законных представителей).
- Создание высокоэффективной системы социального партнёрства семьи и детского сада по формированию у детей ценностей, ориентируемых на разностороннее гармоничное развитие личности.

## **2.7 Иные характеристики содержания Программы**

### **Система оценки индивидуального развития ребенка**

Система оценки индивидуального развития ребенка представляет собой систему сбора, анализа, хранения и накопления результатов педагогической диагностики, обеспечивающих непрерывность и своевременную корректировку образовательной деятельности в отношении этого ребенка.

Цель педагогической диагностики: оценка эффективности педагогических действий для дальнейшего планирования образовательной деятельности с ребенком.

Такая оценка проводится всеми педагогическими работниками ГБДОУ детский сад № 91.

Основными принципами системы оценки индивидуального развития воспитанников являются:

- комплексность;
- непрерывность;
- диагностичность (наличие критериев);
- уровневость;
- доступность результатов для родителей (законных представителей), педагогов (непосредственно работающих с ребенком).

Педагогическая диагностика:

- позволяет фиксировать уровень актуального развития дошкольника и оценивать его динамику;
- учитывает зону ближайшего развития ребенка по каждому из направлений;
- позволяет рассматривать весь период развития ребенка как единый процесс без условного деления на разные возрастные этапы, «привязанные» к паспортному возрасту,

при этом учитывает возрастные закономерности развития, опираясь на оценку изменений деятельности дошкольника.

Педагогическая оценка индивидуального развития проводится в ходе наблюдения за активностью воспитанников в спонтанной и специально организованной деятельности, бесед, анализа продуктов детской деятельности, специальных педагогических ситуаций, организуемых воспитателями и специалистами. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

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

- игровой деятельности;

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

- художественной деятельности;

- физического развития.

Инструктор по физической культуре проводит педагогическую диагностику по физическому развитию личности ребенка .

Результаты педагогической диагностики выносятся на психолого-педагогический консилиум дошкольного учреждения.

По результатам педагогической диагностики для проблемных воспитанников, которые испытывают трудности в процессе усвоения образовательной программы и нуждаются в коррекционной помощи специалистов, для воспитанников, в том числе детей-инвалидов, составляется индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ).

Индивидуальный образовательный маршрут реализуют все специалисты дошкольного учреждения: воспитатели, инструктор по физической культуре, учитель-логопед, музыкальный руководитель.

Цель ИОМ — создание в условиях, способствующих позитивной социализации дошкольников, их социально-личностному развитию, которое неразрывно связано с общими процессами интеллектуального, эмоционального, эстетического, физического и других видов развития личности воспитанника.

Невозможно определить весь путь развития воспитанника сразу, задав его направление, поскольку сущность его построения состоит именно в том, что он отражает процесс изменения в развитии и обучении ребенка. Поэтому, ИОМ корректируется с регулярностью в три месяца. После педагогической диагностики, в начале учебного года (сентябрь) ИОМ составляется на первое полугодие: с октября по декабрь; в середине учебного года (в январе), отслеживаются промежуточные результаты развития воспитанников, имеющих низкие показатели, ИОМ составляется на второе полугодие: с февраля по апрель. На психолого-педагогическом консилиуме рассматриваются промежуточные результаты и при необходимости проводится корректировка ИОМ. В конце учебного года (май) проводится сравнительный анализ результативности образовательной деятельности на основе анализа ставятся задачи для

планирования индивидуальной образовательной деятельности с ребенком на следующий учебный год. Фиксация данных организована таким образом, чтобы было возможно проследить динамику развития воспитанника.

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы включают:

- 1) требования к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- 2) оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- 3) требования к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

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

В него включают:

- описание обеспеченности методическими материалами: Перечень средств обучения и воспитания: приборы, оборудование, включая спортивное оборудование, инвентарь, инструменты (в том числе музыкальные), учебно-наглядные пособия, компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы и иные материальные объекты, необходимые для организации образовательной деятельности;
- перечень УМК, необходимых для реализации программы и имеющихся в ДОО.

#### Перечень средств обучения и воспитания.

##### Материальные средства обучения

Игрушки	- <b>спортивные игрушки:</b> направленные на укрепление мышц руки, предплечья, развитие координации движений (мячи, обручи); содействующие укреплению мышц ног, туловища.
---------	---

#### Перечень УМК

- Береснева, З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОО / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ сфера, 200. – 32с. – Текст: непосредственный;
- Воронова, К.Е. Программа обучения детей плаванию в детском саду / К.Е. Воронова. – СПб.: «Издательство «Детство-Пресс», 2003. – 80с. – Текст: непосредственный;

- Грядкина, Т.С. Образовательная область «Физическое развитие: учебно-методическое пособие / Т.С. Грядкина Т.С., А.Г. Гогорбидзе,. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016. – 142с. – Текст: непосредственный;
- Дружинин, Б.Л. Как научить ребенка плавать / Б.Л. Дружинин. – М.: УЦ «Перспектива», 2006. – 32с. – Текст: непосредственный;
- Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим / М.Ю. Картушина. –М : ТЦ Сфера, 2004. – 382с. – Текст: непосредственный;
- Кирилова, Ю.А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет / Ю.А. Кирилова. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 224с. – Текст: непосредственный;
- Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н.Н. Кожухова. — М.: Издательский центр академия, 2002. – 320с. – Текст: непосредственный;
- Муллаева, Н.Б. Конспекты сценарии занятий по физической культуре для дошкольников : учебно-методическое пособие. / Н.Б. Муллаева. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 148с. – Текст: непосредственный;
- Муравьев, В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / В.А., Муравьев. – М: Айрис-пресс, 2004. – 112с. – Текст: непосредственный;
- Осокина, Т.И. Как научить детей плавать : пособие для воспитателя детского сада. – 3-е изд., дораб. и доп. / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1985. – 82с. – Текст: непосредственный;
- Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991.– 159с. – Текст: непосредственный;
- Патрикеев, А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа / авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Грилин Л.Е., 2014. – 215с. – Текст: непосредственный;
- Рыбак, М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками / М.В. Рыбак. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с. – Текст: непосредственный;
- Рыбак, М.В., Глушкова, Г.В., Поташова, Г.Н. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений / М.В. Рыбак, Г.В. Глушкова, Г.Н. Поташова – М.: Обруч, 2010. – 208с. – Текст: непосредственный;
- Савельева, Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях / Н.Ю. Савельева. – Ростов Н/Д: «Феникс», 2005. – 464с. – Текст: непосредственный;
- Сучкова, И.М. Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство» / Т.М. Сучкова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 199с. – Текст: непосредственный;
- Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К. Утробина. – М: Издательство ГНОМ и Д, 2006.– 128с. – Текст: непосредственный;
- Харченко, Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. / Т.Е. Харченко. – СПб.: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 95с. – Текст: непосредственный;
- Чеменева, А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / под редакцией А.А. Чеменевой. – СПб.: «Издательство «Детство-Пресс», 2011.– 336с. – Текст: непосредственный;

- Фисенко, М.А. Физкультура. Средние и старшие группы. Разработки занятий / М.А. Фисенко. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2008. – 112с. – Текст: непосредственный;
- Шилков, И.К. и др. Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / И.К. Шилков. – М: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 336с. – Текст: непосредственный;
- Яблонская, С.В., Циклис, С.А. Физкультура и плавание в детском саду / С.В. Яблонская, С.А. Циклис. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112с. – Текст: непосредственный.

### 3.3 Режим дня

#### 3.3.1. Режим работы ДОО

ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга функционирует в режиме 5-и дневной рабочей недели.

Выходные – суббота, воскресенье, общегосударственные праздники

<b>Режим работы групп</b>	12 часовое пребывание воспитанников, кроме выходных и праздничных дней, (07.00-19.00).
<b>Начало учебного года</b>	1 сентября
<b>Окончание учебного года</b>	31 мая
<b>График каникул</b>	Зимние (на период новогодних праздников) – с 01 января по 08 января;
<b>Летний оздоровительный период</b>	с 1 июня по 31 августа
<b>Продолжительность учебного года, всего</b>	33 недели
<b>Продолжительность учебной недели (дней).</b>	5 дней (с понедельника по пятницу)
<b>Праздничные (выходные) дни</b>	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, января</b> — Новогодние каникулы; <b>7 января</b> — Рождество Христово; <b>23 февраля</b> — День защитника Отечества; <b>8 марта</b> — Международный женский день; <b>1 мая</b> — Праздник Весны и Труда; <b>9 мая</b> — День Победы; <b>12 июня</b> — День России; <b>4 ноября</b> — День народного единства

#### 3.3.2. Регламентирование образовательного процесса по группам (возрастам)

Учебный год

Старшая группа

Режимный момент	Время
Прием детей. Игровая самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа с детьми. Трудовая деятельность.	07.00-08.10
Утренняя гимнастика	08.10-08.20

Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. Завтрак	08.20-08.40
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к образовательной деятельности.	08.40-09.00
Организованная образовательная деятельность	09.00-10.25
Игры, совместная деятельность (в перерывах между ООД)	09.25-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка	10.25-11.55
Возвращение с прогулки, совместная деятельность.	11.55-12.05
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры. Обед.	12.05-12.30
Подготовка ко сну. Сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры	15.00-15.20
Подготовка к полднику. Полдник	15.20-15.40
Организованная образовательная деятельность	15.40-16.05
Индивидуальная работа с детьми, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная игровая деятельность	16.05-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, беседы с родителями	16.45-19.00

#### Подготовительная к школе группа

Режимный момент	Время
Прием детей. Игровая самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа с детьми. Трудовая деятельность.	07.00-08.10
Утренняя гимнастика	08.10-08.20
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. Завтрак	08.20-08.40
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к образовательной деятельности.	08.40-09.00
Организованная образовательная деятельность	09.00-10.25
Игры, совместная деятельность (в перерывах между ООД)	09.25-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35-11.55
Возвращение с прогулки, совместная деятельность.	11.55-12.05
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры. Обед.	12.05-12.30
Подготовка ко сну. Сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры	15.00-15.20
Подготовка к полднику. Полдник	15.20-15.40
Организованная образовательная деятельность	15.40-16.10

Индивидуальная работа с детьми, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная игровая деятельность	16.10-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, беседы с родителями	16.50-19.00

**Летний период**  
**Старший дошкольный возраст**

Режимный момент	Время
Прием детей. Игровая деятельность (на улице)	07.00 – 08.00
Утренняя гимнастика (на улице)	08.00 – 08.10
Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры.	08.10 – 08.30
Завтрак	08.30 – 08.45
Игры, самостоятельная игровая деятельность.	08.45 – 09.00
Индивидуальная работа с детьми.	09.00 – 10.30
Совместная деятельность педагога с детьми.	09.20-10.30
Игры. Самостоятельная деятельность (в перерывах между СОД)	10.30 – 12.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Игровая деятельность.	12.00 – 12.10
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры.	12.10 – 12.30
Подготовка к обеду. Обед	12.30 – 15.00
Подготовка ко сну. Дневной сон.	15.00 – 15.20
Постепенный подъём, гимнастика после сна, закаливающие и гигиенические процедуры.	15.20 – 15.40
Подготовка к полднику. Полдник.	15.40 – 16.05
Совместная организованная деятельность педагога с детьми.	16.05 – 19.00
Игровая самостоятельная деятельность.	
Подготовка к прогулке, прогулка, беседы с родителями.	
Индивидуальная работа с детьми.	

**Объём образовательной нагрузки на воспитанников**

Образовательная деятельность осуществляется в течение всего времени пребывания воспитанников в ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга. Правила организации и проведения организованной образовательной деятельности ограничены требованиями действующими СанПин.

В соответствии с требованиями действующих СанПин максимальная нагрузка на воспитанников распределяется следующим образом:

	<b>5-6 лет</b>	<b>6 – 7 лет</b>
<b>Максимальная продолжительность ООД</b>	25 мин.	30 мин.
<b>Количество ООД в неделю</b>	1	1
<b>Минимальные перерывы между ООД</b>	10 мин.	

**Учебный план организованной образовательной деятельности в группах комбинированной направленности**

Образовательная область	Образовательная деятельность	Возрастная группа	
		Старшая группа комбинированной направленности	Подготовительная к школе группа Комбинированной Направленности
<b>Обязательная часть программы</b>			
<b>Физическое развитие</b>	Бассейн	1 (25)	1 (30)
<b>Количество ООД в неделю</b>		<b>1</b>	<b>1</b>

**Режим двигательной активности**

Формы организации	Старшая группа	Подготовительная группа
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)	
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна	
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна	
1.6. Ритмическая гимнастика	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
1.7. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)	
<i>2. Организованная образовательная деятельность</i>		
2.1. Организованная образовательная деятельность в бассейне	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<i>3. Спортивные праздники, досуги</i>		
3.1. Спортивные праздники	2 раза в год	2 раза в год
3.2. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.3. Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал

### 3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Данный подраздел раскрывает один из основных принципов ФГОС ДО-приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; учёт этнокультурной ситуации развития детей.

#### Основные традиционные праздники и развлечения

Месяц	Общегосударственные праздники	Традиционные праздники
Сентябрь	27.09 – «День дошкольного работника»	01.09 – «День знаний»
Октябрь		Осенний утренник
Ноябрь	04.11 «День народного единства»	-
Декабрь	-	Новогодний утренник Спортивный праздник по пожарной безопасности
Январь	-	Колядки
Февраль	23.02 «День защитника Отечества»	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества
Март	8.03 «Международный женский день»	Праздник, посвященный 8 марта
Апрель	01.04 - «День смеха» 07.04 – «Всемирный день здоровья» 12.04. День космонавтики	Весенние утренники
Май	01.05- «Праздник Весны и Труда» 09.05 – «День Победы»	Выпускной бал «До свидания детский сад»

### 3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Состояние развивающей предметно-пространственной среды соответствует санитарным нормам и правилам и проектируется на основе:

- реализуемой в детском саду адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования;
- требований нормативных документов;
- материальных условий;
- общих принципах построения предметно-развивающей среды.

Все базисные компоненты развивающей предметно-пространственной среды включают оптимальные условия для полноценного физического, эстетического,

познавательного и социального развития воспитанников.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ позволяет воспитанникам в соответствии со своими интересами и желаниями свободно заниматься одновременно разными видами деятельности, не мешая друг другу: рисованием, конструированием и т.д. Развивающая предметно-пространственная среда играет очень большую роль в речевом и психическом развитии воспитанников с нарушениями речи. В ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга созданы условия для сознательного регулирования деятельности воспитанников, которая несет в себе направленность коррекционного воздействия на речевое и психическое развитие, предусматривая их взаимодействие.

Создание развивающей среды является одной из задач коррекционного сопровождения воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Предметно-пространственная развивающая среда насыщается содержанием, рассчитанным на разные уровни речевого развития ребенка

Развивающая предметно-пространственная среда позволяет предусмотреть сбалансированное чередование специально организованной образовательной и нерегламентированной деятельности воспитанников, время для которой предусмотрено в режимах каждой из возрастных групп и в утренний, и в вечерний отрезки времени.

Развивающая предметно-пространственная среда построена на следующих принципах:

– *содержательно-насыщенная* – включает средства обучения (в том числе технические и информационные), материалы, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность, экспериментирование с материалами, доступными воспитанникам; двигательную активность, в том числе развитие общей и тонкой моторики воспитанников с тяжелыми нарушениями речи, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

– *трансформируемая* – обеспечивает возможность изменений развивающей предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей воспитанников;

– *полифункциональная* – обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих развивающей предметно-пространственной среды в разных видах детской активности;

– *доступная* – обеспечивает свободный доступ воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности. Все игровые материалы подбираются с учетом особенностей ребенка с тяжелыми нарушениями речи, с учетом уровня развития его познавательных психических процессов, стимулирует познавательную и речевую деятельность ребенка с тяжелыми нарушениями речи, создает необходимые условия для его самостоятельной, в том числе, речевой активности;

– *безопасная* – все элементы развивающей предметно-пространственной среды соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Насыщенность. РППС является основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности, соответствует возрастным возможностям детей и содержанию образовательной программы ДОУ и обеспечивает:

- игровую, познавательную и творческую активность всех воспитанников.

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях на воде;

- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

- возможность самовыражения детей на занятиях по плаванию.

Наличие в бассейне разнообразных материалов, спортивное и игровое оборудование, периодическая сменяемость спортивного материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную активность детей обеспечивает вариативность предметно-развивающей среды. Дети в бассейне делятся по физическим возможностям, пространство бассейна легко трансформируется в зависимости от ситуаций, сложившихся в образовательном процессе. Подобная организация пространства бассейна позволяет дошкольникам выбирать интересные для себя занятия, чередовать их в течение занятия, а инструктору дает возможность эффективно организовывать образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей детей. Для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов организуется доступность всех материалов, пособий, спортивного и игрового оборудования, обеспечивающим все основные виды детской активности в воде. Среда, окружающая детей в бассейне обеспечивает безопасность их жизни, способствует укреплению здоровья и закаливанию организма каждого из них. Вся организация педагогического процесса предполагает свободу передвижения ребенка. Развивающая предметно-пространственная среда в бассейне построена таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка.