

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
Государственного бюджетного дошкольного  
образовательно учреждения детского сада № 83  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
протокол № 1 от 30.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом Государственного бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 83 Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
от «30» 08.2023 г. № 131-ФХД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Инструктора по физической культуре Севостьяновой Л.Е.  
групп компенсирующей направленности  
для детей с тяжелым нарушением речи дошкольного возраста  
от 5 до 7 лет**

Рабочая программа разработана на основе адаптированной общей  
образовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения детского сада №83  
Красносельского района Санкт-Петербурга

**Содержание рабочей программы  
по физическому развитию в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР  
(тяжёлыми нарушениями речи), старшего и подготовительного дошкольного возраста  
(5-7 лет)**

**I. Целевой раздел**

- 1.1. Обоснование актуальности рабочей программы по разделу «Физическое развитие» с точки зрения современного развития дошкольного образования.
- 1.2. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа.
- 1.3. Цели и задачи программы в образовательной области «Физическое развитие (плавание)».
- 1.4. Теоретические основы программы. Обоснование специфики отбора содержания программы.
- 1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей. Условия реализации рабочей программы, раскрывающие особенности организации педагогического процесса.
- 1.6. Целевые ориентиры освоения программы в образовательной области «Физическое развитие (плавание)».

**II. Содержательный раздел**

- 2.1. Формы, способы, методы и средства реализации раздела «Физическое развитие (плавание)» рабочей программы.
- 2.2. Отличительные особенности работы с детьми в группах компенсирующей направленности с ТНР.
- 2.3. Связь с другими образовательными областями.
- 2.4. Учебный план реализации раздела «Физическое развитие» рабочей программы дошкольного образовательного учреждения.
  - 2.4.1. Содержание работы по физическому развитию детей с ТНР старшего возраста (5-6 лет) и подготовительного к школе возраста (6-7 лет).
  - 2.4.2. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми с ТНР старшего возраста (5-6 лет) и подготовительного к школе возраста (6-7 лет).
- 2.5. Модели организации совместной деятельности с воспитанниками старшего дошкольного и подготовительного к школе возраста с ТНР.
- 2.6. Работа по взаимодействию с семьёй.

**III. Организационный раздел**

- 3.1. Перспективный план работы с воспитателями в 2023 - 2024 учебном году
- 3.2. Режим двигательной активности в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР от 5 до 7 лет.
- 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды.
- 3.4. Инструментарий определения эффективности освоения детьми содержания предлагаемой рабочей программы.
- 3.5. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы.

Приложение 1 Тесты по освоению плавательных навыков

Приложение 2 Дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения

Приложение 3 Перспективный план игр и игровых упражнений по освоению водного пространства

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Обоснование актуальности рабочей программы по разделу «Физическое развитие» с точки зрения современного развития дошкольного образования.**

Рабочая программа по обучению плаванию детей дошкольного возраста в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР (тяжёлыми нарушениями речи), старшего и подготовительного дошкольного возраста (5-7 лет), разработана в соответствии с Адаптированной образовательной программой дошкольного образования (далее АОП ДО) ГБДОУ детского сада № 83 Красносельского района Санкт-Петербурга. С учетом требований ФГОС ДО к организации деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Рабочая программа носит коррекционно-развивающий характер. Она предназначена для обучения плаванию, детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) с ОНР (с ТНР). Рабочая программа определяет содержание работы по обучению плаванию, условия и формы коррекционно-педагогической помощи детям дошкольного возраста с ТНР.

ТНР у детей с нормальным слухом и сохранным интеллектом представляет собой системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон. Что трактуется как общее недоразвитие речи (далее ОНР). Речевая недостаточность при ОНР у дошкольников определяется четырьмя уровнями речевого развития и может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития.

**Рабочая программа учитывает:**

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей
- возможность освоения ребенком рабочей программы на разных этапах ее реализации;

**Приоритетное направление** - использование инновационных подходов в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста с ТНР и ОНР.

Данная рабочая программа реализуется на базе образовательного учреждения ГБДОУ детского сада № 83 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение.

Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

### **1.2. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа.**

Рабочая программа по физической культуре (плавание) для дошкольников разработана в соответствии с образовательной программой ГБДОУ детского сада № 83 Красносельского района Санкт-Петербурга, а так же на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон № 27 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 г.);
- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей;
- Декларация прав ребёнка;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 от 28 января 2021 года № 2

"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

- Устав ГБДОУ детского сада №83 Красносельского района.

Содержание коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников 5-7 лет в данной программе полностью соответствует содержанию образовательной области «Физическое развитие». «Примерной адаптированной программы коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) 5 до 7 лет» (автор Н.В.Нищева), Вариативная часть формируется на основе парциальной программы Е.К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду». А так же с учетом рекомендаций отраженных в таких программах как:

- «Обучение плаванию в детском саду» /под редакцией Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной; - 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 опыта – освоения новой среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.
- А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». 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.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

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 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.

Имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания 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 плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

В подготовительных группах осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр - эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно - эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие совместной деятельности по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

**В рабочей программе по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ОВЗ (с ТНР):**

- определены возможности развития дыхательной функции (через водную среду), как одной из основной при постановке речевого дыхания у дошкольников (диафрагмального, продолжительного, сильного, постепенного);
- представлены методы коррекционной работы программы в повышении уровня здоровья детей с общим недоразвитием речи в условиях бассейна детского сада;
- обоснованы комплекс средств, форм занятий, приемы коррекции и оздоровления, реализации индивидуально - дифференцированного подхода;
- определено влияние серии коррекционно-развивающих и оздоровительных методов, направленных на повышение уровня здоровья детей с общим недоразвитием речи в условиях детского сада, и семей воспитанников.

В бассейне детского сада успешно решаются задачи коррекционного характера. Совместная работа психолога, логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре и инструктора по плаванию делают занятия в бассейне эмоциональными и интересными.

Проводятся тематические досуги и спортивные праздники на воде. Всё это позитивно влияют на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения программы, и решается главная задача оздоровления детей в детском саду через обучение плаванию.

### **1.3. Цели и задачи программы в образовательной области «Физическое развитие (плавание)»**

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников средствами оздоровительного плавания.

**Задачи:**

#### **Образовательные:**

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, о плавании.
- ознакомить с основными способами плавания
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей в воде (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)

#### **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.
- воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде;
- сформировать потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

#### **Оздоровительные:**

- формировать правильную осанку
- укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, конечностей.

**Цель коррекционно-логопедической работы** – возможность освоения детьми с речевыми нарушениями образовательной программы дошкольного образования.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры).

#### **Специальные задачи (коррекционные)**

Наряду с первоочередными задачами ДОО общей основой воспитания и обучения в детском саду является **овладение речью**. Овладение родным языком является одним из самых важных приобретений ребёнка в дошкольном детстве. В связи с этим физическое развитие детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом.

Исходя из этого, в процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре решаются следующие специальные задачи.

**Развитие речевого дыхания.**

Невозможно успешно работать над речью, если не развито речевое и физиологическое дыхание. Речь образуется на выдохе. Выдох формируется посредством упражнений дыхательной («Дуем на снежинку (пушинку, пёрышко...»), («Нюхаем цветочек», «Насос» и др.) и фонетической гимнастики («Ветер дует: у-у-у», «Мама укладывает дочку: а-а-а»).

**Развитие звукопроизношения.** При планировании совместной педагогической деятельности логопед определяет (обычно на неделю) дежурный звук, который необходимо отработать с детьми во время образовательной деятельности. С этой целью используются игры «Придумай слово на определённый звук», «Назови пять имён девочек на определённый звук» и др., а также чистоговорки, стихи, потешки, речёвки и др.

**Развитие выразительных движений.** Осуществляется с помощью игровых упражнений, приёмов имитации и подражания («Покажите, как ходит медвежонок, ползёт змея, летает бабочка» и др.) с упражнениями артикуляционной гимнастики.

**Развитие общей и мелкой моторики.** Происходит с помощью общеизвестных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и запланированного педагогом объёма основных движений. Для развития мелкой моторики можно использовать: упражнения с мячами разного диаметра; пальчиковую гимнастику и пальчиковые игры; самомассаж ладоней в игровой форме (в том числе с различными пособиями, например резиновыми кольцами, массажными мячами, грецкими орехами и др.); комплексы ОРУ с предметами (гимнастическими палками, обручами, кольцами, косичками (из бросового материала – нестандартное пособие), флажками, платочками и др.).

**Развитие ориентировки в пространстве.** Все дети с речевой патологией входят в группу риска по дисграфии – нарушению правильного письма.

Следовательно, эта задача является одной из главных в работе специалистов. Необходимо формировать у детей пространственные представления так, чтобы они уверенно ориентировались не только в частях своего тела (правая рука, левая нога и др.), но и в пределах физкультурного зала, используя соответствующие команды и распоряжения («Повернуться направо (налево, кругом)», «Разомкнуться в правую сторону» и др.). Широко используются предлоги: в, на, около, перед и др. (например: «Встаньте за линию, присядьте на скамейку» и др.), применяются схемы-карточки с нарисованными двигательными действиями, включаются в физкультурную деятельность игры на ориентировку в пространстве («Соберитесь у флажков», «Найди свой цвет»), игры с элементами строевых упражнений («Иголка и нитка», «Корабли бороздят моря и океаны») и др.

**Развитие коммуникативных функций.** Для решения этой задачи следует нацеливать детей на совместные двигательные действия, воспитывая культуру поведения и положительные взаимоотношения. Коллективное выполнение заданий в воде, подвижные игры («Здравствуйте», «Дружба» и др.), игры на воспитание культуры поведения и общения («Плывем на корабле», «Прогулка по остров» и др.) способствуют её реализации. С целью нормализации эмоционального статуса и снятия тревожности применяются упражнения на расслабление («Шарик», «Деревянные и тряпочные куклы», «Шалтай-болтай» и др.).

**Развитие музыкальных способностей.** Используется выполнение упражнений под музыку, музыкально-ритмические комплексы, музыкальные подвижные игры.

#### **1.4. Теоретические основы программы. Обоснование специфики отбора содержания программы.**

В группах компенсирующей направленности, коррекционное направление работы является приоритетным, так как целью его является выравнивание речевого и психофизического развития детей. При построении системы коррекционно-развивающей работы в группах компенсирующей направленности, предусматривается полное взаимодействие всех специалистов ДОУ и родителей (законных представителей) дошкольников. Все специалисты следят за речью и закрепляют речевые навыки, сформированные учителем-логопедом.

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

1. Принцип развивающего образования - обогащение (амплификация) детского развития.
2. Принцип научной обоснованности и практической применимости – содержание соответствует базовым положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.
3. Принцип полноты, необходимости и достаточности – позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму», предполагает сотрудничество ДОУ и семей воспитанников.
4. Принцип системности и непрерывности:
  - полноценное проживание ребенком всех этапов детства,
  - наличие единых линий развития и воспитания для детей всех возрастных категорий в ДОУ,
  - взаимосвязь и преемственность всех ступеней дошкольного образования в ДОУ.
5. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.
6. Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса – использование разнообразных форм работы с детьми, обусловленных возрастными особенностями.

**Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:**

- **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** – предполагается постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- **принцип индивидуального подхода** – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- **принцип постепенности в повышении требований** – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

**Формирование рабочей программы основано на следующих подходах:**

1. **Самоценность детства** – рассматривается как период жизни человека значимый сам по себе, без всяких условий.
2. **Субъектно-деятельностный подход** заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности. Качествами, характеризующими ребенка как субъект деятельности, являются:
  - активность и избирательная направленность;
  - инициативность;
  - свобода выбора;
  - самостоятельность;
  - коммуникативность;
  - Творчество.
3. **Личностно-ориентированные подходы:**
  - ✓ содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
  - ✓ целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;

- ✓ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✓ психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- ✓ развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

#### **4. Системно - деятельностные подходы:**

построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- ✓ формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;
- ✓ креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- ✓ овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

#### **1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей.**

##### **Возрастные особенности психофизического развития детей 5-7 лет с ТНР.**

Обследование физической подготовленности дошкольников показало следующие результаты состояния их двигательной сферы.

Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления.

Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности вызывает выполнение движений по словесной инструкции.

Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

У детей с нарушениями речи наблюдается **отставание психомоторного развития** по различным параметрам. По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты.

По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушениями речи отличаются от здоровых сверстников отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).



Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с тяжёлыми нарушениями речи и в то же время для определения их компенсаторного фона.

В группах компенсирующей направленности уделяется особое внимание организации физического развития детей с различными нарушениями, в том числе с ТНР. Формирование полноценных двигательных навыков у детей с ТНР, активная деятельность, игра – необходимые звенья в общей системе их коррекционного обучения. Дети с речевой патологией, имеющие органическую природу нарушений, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и заторможенных. Среди детей с ТНР не редкость дети, имеющие двигательную неловкость, малый объем движений, недостаточный их темпу и переключаемости.

Таким образом, нарушение речевой деятельности у детей с ТНР носит многоаспектный характер, требующий выработки единой стратегии, методической и организационной преемственности в решении воспитательно-коррекционных задач.

**Условия реализации рабочей программы, раскрывающие особенности организации педагогического процесса** Программа реализуется:

- ✓ в непосредственно образовательной деятельности, совместной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, где ребёнок осваивает, закрепляет и апробирует полученные умения;
- ✓ в самостоятельной деятельности детей, где ребёнок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равноправных позициях, решать проблемные ситуации и др.;
- ✓ во взаимодействии с семьями детей.

#### **1.6. Целевые ориентиры освоения программы в образовательной области «Физическое развитие»**

**Результатом реализации рабочей программы по обучению плаванию дошкольников с ОВЗ (с ТНР) следует считать:**

- Сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).
- Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.
- У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Присутствует сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
- Происходит накопление и обогащение двигательного опыта, и овладение основными видами движения.
- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание и лазание).
- Могут бросать предметы в цель из разных исходных положение, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой, левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в колонны, в круг на ходу, в 2 шеренги, после расчёта на 1-2, соблюдать интервалы во время передвижений.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Участвуют в играх и эстафетах.

<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Уметь выполнять требования программы	Уметь выполнять требования программы

<p>предыдущей возрастной группы.  Знать правила поведения в воде и на суше.  Знать названия способов плавания.  Знать значение прикладного и оздоровительного плавания.  Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.  Нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.  Выполнять серии выдохов в воду 5-10 раз  Выполнять упражнение на задержку дыхания (10-15 сек.).  Выполнять скольжение в разных положениях  Плывать с плавательной доской с работой ног на груди и спине.  Выполнять упражнения «Поплавок», «Стрела», «Медуза», «Звёздочка».</p>	<p>предыдущей возрастной группы.  Знать правила поведения в воде и на суше.  Совершенствовать дыхание с поворотом головы.  Выполнять многократные выдохи в воду (5-10 раз).  Задерживать дыхание на 15-20 секунд.  Нырять в обруч, проплывать тоннель, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде.  Скользить на груди и спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»)  Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза»,  Знать способы плавания «басс» и «дельфин».  Пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине).  Уметь оказывать помощь тонущему в воде.</p>
--	---

Срок реализации программы - учебный год (с 1 октября 2023 по 1 июля 2024).

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребёнка.

Ребенок старшего дошкольного возраста физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Ребёнок способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремиться к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Воспитанник способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

### **Шестой год жизни.**

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами басс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретённых на занятиях в средней группе. Упражнения на воде и игры выполняются без поддержки взрослого. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», знакомство со спортивными видами плавания.

Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений.

В подвижных играх дети осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. Получают представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширяют представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). Получают представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие. Знакомятся с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в помещениях бассейна.

#### **Седьмой год жизни.**

В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой плавания. Большинство детей осваивают плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребёнок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остаётся прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретённые навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребёнка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение к воде, (наблюдение за ребёнком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий). Дети получают сведения о рационе питания (объём пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Сформируют представления о значении двигательной активности в жизни человека, об активном отдыхе, о пользе закаляющих процедур; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; расширят представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Исходя из этого, целевые ориентиры остаются в старшем возрасте для групп компенсирующей направленности те же, но на каждом занятии включатся:**

- ✓ упражнения на регуляцию мышечного тонуса;
- ✓ упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений;
- ✓ упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений;
- ✓ упражнения на воспитания чувства ритма;
- ✓ упражнения на развитие дыхания и силы голоса;
- ✓ упражнения на обогащение и активизацию словаря;
- ✓ модифицированные, коррекционные упражнения на развитие памяти, внимания, воображения;
- ✓ на развитие координации;
- ✓ задания на мелкую моторику;

- ✓ пальчиковая гимнастика;
- ✓ самомассаж рук;
- ✓ речь с движением;
- ✓ игры с речитативом;
- ✓ звукоolidирование (подсчёт, хлопки, бубен);
- ✓ звукоподражание (театр зверей, звуки машин);
- ✓ звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика);
- ✓ артикуляционная гимнастика;
- ✓ ритмопластика.

### **Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в группе № 14**

Группу посещают дети 5-6 лет с тяжелым нарушением речи (общее недоразвитие речи I, II и III уровень развития), дизартрией.

Дети с тяжелыми нарушениями речи – это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но есть значительные речевые нарушения, влияющие на становление психики. У детей с тяжелыми нарушениями речи речевые нарушения затрагивают различные компоненты речи: звукопроизношение (снижение внятности речи, дефекты звуков), фонематический слух (недостаточное овладение звуковым составом слова), лексико-грамматический строй (бедность словарного запаса, неумение согласовывать слова в предложении). Такие нарушения называют общим недоразвитием речи.

У детей данной категории наблюдается поражение центральной нервной системы (или проявления перинатальной энцефалопатии), что обуславливает частое сочетание у них стойкого речевого расстройства с различными особенностями психической деятельности

#### **Индивидуальные особенности**

Численный состав старшей группы - 15 детей с ТНР, из них 7 мальчиков, 8 девочек.

Из них: ОНР II уровня - 3 ребенка, ОНР II-III уровня - 1 ребенок, ОНР III уровня – 11 детей.

Первичная патология речи тормозит формирование потенциально сохраненных умственных способностей, препятствуя нормальному функционированию речевого интеллекта. ТНР сказывается на формировании интеллектуальной, сенсорной и волевой сфер. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает наличие вторичных дефектов. Так, обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями (сравнения, классификации, анализа, синтеза), дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают мыслительными операциями. Дети отличаются недостаточной устойчивостью и объёмом внимания, ограниченными возможностями его распределения. У таких детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Запоминание словесных инструкций у детей с ТНР значительно снижено, они быстро устают, нуждаются в дополнительном побуждении, затрудняются в выборе тактики. У детей данной категории имеются нарушения общения, проявляющиеся в незрелости мотивационно-потребностной сферы. Затруднения процесса межличностного взаимодействия детей создают серьезные проблемы на пути их развития и обучения. Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, пропускают его составные части.

У детей данной группы наблюдаются нарушения звукопроизношения (свистящих, шипящих, сонорных звуков). Словарь несколько ниже возрастной нормы. Лексико-грамматический строй речи недостаточно сформирован. Связная речь недостаточно сформирована. Недостаточно развита слуховая память и воображение. Внимание легко привлекается, но неустойчивое, не всегда легко переключаются с одного вида деятельности на другой. Испытывают затруднения в понимании количественных отношений, представления о числе и натуральном ряде чисел (не всегда соотносят предмет с количеством, с цифрой). Имеют затруднения в ориентировке, на листе бумаги, т.к. путают стороны «лево – право». Временные представления недостаточно сформированы. Интерес к конструктивной деятельности снижен. Наибольшие трудности

выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Отмечается недостаточная координация движений во всех видах моторики - общей, мимической, мелкой и артикуляционной.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей группы № 8**

Численный состав подготовительной группы – 16 детей. 8 девочек, 8 мальчиков.

Из них: ТНР (ОНР IV уровень) – 4 человека, ТНР (ОНР III уровень) – 11 человек, ТНР (ОНР II уровень) – 1 человек.

Общее недоразвитие речи – системное нарушение, которое характеризуется нарушениями звукопроизношения, фонематического восприятия, слоговой структуры, звуконаполняемости слов, грамматического строя речи. У детей данной группы плохо развит словарный запас, страдает связная речь; наблюдаются отклонения в общей и артикуляционной моторике. Речевой дефект отрицательно влияет на развитие нервно-психической и познавательной деятельности, поэтому часто у детей с ТНР наблюдается задержка темпа психического развития, что проявляется в незрелости высших психических функций.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей группы №9**

Численный состав подготовительной группы - 16 детей, из них 13 мальчиков, 3 девочки.

Из них: 1 ребенок с ОНР II уровня, 5 детей с ОНР III уровня; 10 ребенка с ОНР IV уровня. Из них 2 детей имеют дизартрию.

У детей данной группы наблюдаются нарушения звукопроизношения (свистящих, шипящих, сонорных звуков). Словарь несколько ниже возрастной нормы. Лексико-грамматический строй речи недостаточно сформирован. Связная речь недостаточно сформирована. Недостаточно развита слуховая память и воображение. Внимание легко привлекается, но неустойчивое, не всегда легко переключаются с одного вида деятельности на другой. Испытывают затруднения в понимании количественных отношений, представления о числе и натуральном ряде чисел (не всегда соотносят предмет с количеством, с цифрой). Имеют затруднения в ориентировке, на листе бумаги, т.к. путают стороны «лево – право». Временные представления недостаточно сформированы. Интерес к конструктивной деятельности снижен. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Отмечается недостаточная координация движений во всех видах моторики - общей, мимической, мелкой и артикуляционной.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей группы №13**

Группу компенсирующей направленности посещают - группу посещают 15 детей с ТНР.

Из них: 8 детей с ОНР III уровня; 6 ребенка с ОНР IV уровня и один ребёнок ОНР II уровня. Из них 5 детей имеют дизартрию.

Дети с тяжелыми нарушениями речи – это особая категория детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но есть значительные речевые нарушения, влияющие на становление психики. У детей с ТНР речевые нарушения затрагивают различные компоненты речевой системы. Такие нарушения называют общим недоразвитием речи.

У детей данной категории наблюдается поражение центральной нервной системы (или проявления перинатальной энцефалопатии), что обуславливает частое сочетание у них стойкого речевого расстройства с различными особенностями психической деятельности.

Первичная патология речи тормозит формирование потенциально сохраненных умственных способностей, препятствуя нормальному функционированию речевого интеллекта. ТНР сказывается на формировании интеллектуальной, сенсорной и волевой сфер. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает наличие вторичных дефектов. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями (сравнения, обобщения, классификации, анализа, синтеза), дети отстают в развитии словесно-логического мышления. Дети отличаются недостаточной устойчивостью и объёмом

внимания, ограниченными возможностями его распределения. У детей с общим недоразвитием речи снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Запоминание словесных инструкций у детей с данной речевой паталогией значительно снижено. Они быстро устают, нуждаются в дополнительном побуждении, затрудняются в выборе тактики. У детей с ТНР имеются нарушения общения, проявляющиеся в незрелости мотивационно-потребностной сферы. Затруднения процесса межличностного взаимодействия детей создают серьезные проблемы на пути их развития и обучения. Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, пропускают его составные части.

У детей данной группы наблюдаются нарушения звукопроизношения (свистящих, шипящих, сонорных звуков). Словарь несколько ниже возрастной нормы. Лексико-грамматический строй речи, связная речь недостаточно развиты. Снижена слуховая память и воображение. Внимание легко привлекается, но неустойчивое, затруднен процесс переключаемости с одного вида деятельности на другой. Испытывают затруднения в понимании количественных, пространственных и временных отношений. Интерес к конструктивной деятельности снижен. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Отмечается недостаточная координация движений во всех видах моторики - общей, мимической, мелкой и артикуляционной.

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями

### 2.1. Формы, способы, методы и средства реализации раздела «Физическое развитие» рабочей программы

Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей. Необходимо предусмотреть такое соотношение всех форм работы по физическому развитию в течение года, квартала, месяца, дня, которое способствует решению образовательных, оздоровительных, воспитательных задач в сочетании с развитием физических качеств, совершенствованием функциональной деятельности детского организма, повышением его работоспособности.

Для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и специальных задач физического развития детей с ТНР используются различные его формы, учитывающие особенности развития наших детей.

Совместная образовательная деятельность педагогов с детьми		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Занятия	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классические</li> <li>- сюжетно-ролевые,</li> <li>- тематические;</li> <li>- музыкально-ритмические;</li> <li>- интегрированные;</li> <li>- игровые (на основе П. И.);</li> <li>- познавательные (фольклор, Олимпийское движение, и др.)</li> </ul> <p>Оздоровительно-коррекционные занятия с включением корригирующей гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые;</li> <li>- сюжетно-игровые;</li> <li>- сюжетно-ролевые.</li> </ul> <p>ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с предметами;</li> <li>- без предметов;</li> <li>- сюжетные;</li> <li>- имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классическая;</li> <li>- игровая;</li> <li>- музыкально-ритмическая;</li> <li>- полоса препятствий;</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Физкультурные праздники и досуги.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительная;</li> <li>- коррекционная;</li> <li>- коррекционные дорожки здоровья.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующие;</li> <li>- классические;</li> <li>- коррекционные.</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Анкетирование</p> <p>Консультации.</p> <p>Беседы.</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Участие в открытых занятиях, физкультурных досугах, праздниках.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p> <p>Походы.</p>

Коррекция нарушений речи проводится с учётом ведущей деятельности. У детей дошкольного возраста с ТНР она осуществляется в процессе игровой деятельности, которая становится средством развития аналитико-синтетической деятельности, моторики, сенсорной сферы, обогащения словаря, усвоения языковых закономерностей, формирования личности ребёнка. С этой целью используются следующие методы.

## Методы физического развития:

<p><b>Наглядные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</li> </ul>	<p><b>Словесные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям;</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>- словесная инструкция</li> </ul>	<p><b>Практические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>- проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>- проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>
---	--	--

## Перечень задач, средств и методических приемов для обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Средство	Метод	Методический прием
<b>I. Учить, не бояться входить в воду, научить плескаться в ней</b>		
1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении Образные сравнения
1.2. Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
1.3. Умывание в воде бассейна	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: рассказ Практический: повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна Форма организации: фронтальная
1.4. Плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ	Название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод
1.5. Движения руками в воде	Наглядный: имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Формы организации: фронтальная, индивидуальная
1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
<b>II. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине</b>		
2.1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	боком и т. д. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная в различных направлениях



2.2. Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)
2.3. Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: название упражнений, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
2.4. Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений) Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная
2.5. Передвижения в воде на руках по дну бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Использование образных сравнений На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: групповая (по звеньям), поточная
2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснение, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая
<b>III. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой</b>		
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, вопросы-предложения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки) с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным увеличением ее Использование образных сравнений, игрушек Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная
3.3. Приседания в воде	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное

	Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	увеличение глубины воды Формы организации: фронтальная, поточная
3.4. Погружения в воду (с опорой)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная
3.5. Погружения в воду (без опоры)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога Словесный: указания, пояснения Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза Формы организации: фронтальная, по подгруппам
3.6. Погружения с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, пояснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Открытие глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2—3 чел.)
3.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: игровой метод	На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек Формы организации: фронтальная по подгруппам Игры: без сюжета и сюжетные
3.8. Ныряние (только для старшей и подготовительной групп)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: упражнения, игровой метод	Открытие глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования Формы организации: только индивидуальная
<b>IV. Научить выдоху в воду</b>		
4.1. Выдох перед собой в воздух	Наглядный: показ, имитация Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Находясь на суше, в воде, образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.2. Выдох на воду	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду Образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.3. Выдох на границе	Наглядный: показ, имитация	Выдох через рот до появления пузырей

воды и воздуха	Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием, на различной глубине Форма организации: фронтальная
4.4. Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, распоряжения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод	Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов Формы организации: фронтальная
4.5. Игры с использованием выдоха в воду	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная
<b>V. Научить лежать в воде на груди и спине</b>		
5.1. Упражнение на всплывание	Применять это упражнение для обучения детей оказалось нецелесообразно	
5.2. Лежание на груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная, длительность
5.3. Лежание на спине	То же	То же
5.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод	Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания потруднее. Введение элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
<b>VI. Научить скольжению в воде на груди и спине</b>		
6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная
6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, имитация зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания,	Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая

бассейна	распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	глаза, поперек бассейна, вдоль его Образные сравнения, постепенное увеличение глубины Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная
6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз
6.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод, разучивание по частям	Выполнение различных движений руками в воде типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	То же и контрольный	То же и дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения
6.9. Скольжение на спине с движениями рук	То же	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: игровой метод	Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая
<b>VII. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)</b>		
7.1. Движения ногами на суше	Эксперимент показал нецелесообразность применения этого упражнения в обучении плаванию детей. Возможно применение с целью совершенствования	
7.2. Движения ногами в воде, сидя	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий Форма организации: фронтальная
7.3. Движения ногами в	Наглядный: показ, зрительные и	Опираясь руками о дно бассейна,

воде, опираясь на руки	звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указание, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины Форма организации: фронтальная
7.4. Движения ногами, лежа на груди с опорой	То же	С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза Форма организации: фронтальная
7.5. Движения ногами, лежа на спине, груди	То же	С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде с опорой на предплечья) Форма организации: фронтальная
7.6. Движения ногами в скольжении (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях Форма организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная
7.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)	То же	То же (кроме упражнений на дыхание)
7.8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки Форма организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
7.9. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На различной глубине, использование элементов соревнования Форма организации: групповая, поточная, фронтальная
<b>VIII. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине</b>		
8.1. Движения руками на суше	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов Формы организации: фронтальная, групповая
8.2. Движения руками в воде	То же	То же
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды Практический: разучивание по частям,	Гребковые движения по типу различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные,

	повторение, игровой метод	одновременные Формы организации: фронтальная, поточная, групповая (по звеньям)
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду	То же	То же (с дыханием)
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры	Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений
<b>IX. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду</b>		
9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «змейкой» Форма организации: поточная
9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону) Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная
9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	То же	Движение ног по типу кроля. Движения рук: попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод, повторение упражнений	Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований Формы организации: фронтальная, групповая
<b>X. Обучение облегченным способам плавания</b>		
10.1. Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания,	Движение ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой — у стенки, лесенки, держась за шест;

положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	подвижной — доска, игрушки и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями Формы организации: групповая, поточная, в парах
10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	То же	Движения ног по типу кроля: на груди, спине. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т. д. Максимальное использование бассейна Формы организации: групповая, поточная
10.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной Формы организации: фронтальная, групповая
10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	То же	Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону выдоха Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная
10.5. Плавание за счет движений руками	То же	С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры — ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками (по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, с поворотом Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
10.6 Плавание облегченными способами в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги — по типу кроля, руки — одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения Формы организации: поточная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
10.7. Игры с использованием облегченных	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога	Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с

способов плавания	Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	постепенным усложнением. Введение элементов соревнования Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
<b>XI. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)</b>		
11.1. Упражнения имитационного характера	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом — имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: на суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием Формы организации: фронтальная, групповая, поточная
11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперед, прижаты к туловищу — одна, обе и т.д.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы Формы организации: поточная, групповая
11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием	То же	На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу — одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т. д.; поочередная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами Формы организации: поточная, групповая
11.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	То же, что в п. 11.2	Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы рук с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением Формы организации: поточная, групповая
11.5. Плавание кролем на груди и спине в полной координации	То же, что в п. 11.2. Практический: дополнительно контрольный	Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох — с поворотом головы. На спине — в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная
11.6. Игры в воде с использованием изученных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод	Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)



Для детей с нарушением речи в бассейне проводятся упражнения, направленные на:

- ✓ развитие динамической координации движений, мышечный тонус
- ✓ совершенствование мелкой моторики
- ✓ воспитание произвольного внимания, диафрагмальное и фонационное дыхание
- ✓ развитие статической и динамической коррекции движений
- ✓ развитие эмоционально-волевой сферы
- ✓ развитие сенсомоторной и речедвигательной моторики (воспитательные)
- ✓ снятие психологического напряжения
- ✓ развитие выносливости, целеустремленности, настойчивости в достижении цели
- ✓ обучения навыкам плавания
- ✓ укрепление мышц передней стенки живота и спины
- ✓ формирование мышечного корсета
- ✓ формирование плавательной осанки и укрепление мышц свода стопы
- ✓ обучения правилам безопасности на воде
- ✓ повышение самооценки ребенка в семье по достигнутым результатам.

В работе с детьми с нарушением речи словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребёнка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

## **2.2. Отличительные особенности работы с детьми в группах компенсирующей направленности с ТНР**

Отличительными чертами работы с детьми с фонетико-фонематическим недоразвитием речи, тяжёлыми нарушениями речи, задержкой психического развития являются следующие:

- ✓ большее количество повторений при показе упражнений;
- ✓ более продолжительный показ и неоднократное объяснение при показе фотографий, рисунков, схем и т.д.;
- ✓ - более длительное запоминание детьми расположения в зале зрительных ориентиров, часто замедленная реакция на звуковые сигналы;
- ✓ более длительные объяснения, описания упражнений и т.д.

### 2.3. Взаимосвязь с другими образовательными областями.

Образовательные области	Содержание
Социально-коммуникативное развитие	Формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; участие в игровой деятельности, проявление заинтересованности совместной игрой, владение навыками общения со сверстниками и взрослыми, согласование в игровой деятельности своих интересов и интересов партнёров, в играх с правилами выполнение нормативных требований, в общении стремление к взаимопониманию, использование в общении общепринятых форм этикета; бережное отношение к вещам и предметам, выполнение трудовых поручений (уборка вещей и предметов на место).
Познавательное развитие	Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации, становление сознания, развитие воображения и творческой активности. Развитие восприятия предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве, развитие глазомера; понимания смысла пространственных отношений (направо, налево, кругом). Упражнения в количественном и порядковом счёте Проявление познавательной активности, наблюдательности, представление о сезонных изменениях в неживой природе, освоение сенсорных эталонов
Речевое развитие	Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности: проговаривание действий и название упражнений и игр, считалок, закличек, выразительное рассказывание наизусть стихов; обсуждение пользы занятий физической культурой; обыгрывание действий героев художественных произведений, отражение в движениях образов литературных произведений.
Художественно-эстетическое развитие	Развитие творческой двигательной деятельности: творческих импровизаций в движении; владение техническими и изобразительными умениями при передаче художественного образа. Содействие развитию пластичности, выразительности, плавности, ритмичности движений при выполнении упражнений под музыку.

**2.4. Учебный план реализации раздела «Физическое развитие (бассейн)» рабочей программы дошкольного образовательного учреждения**

Возрастные группы	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Расписание занятий		
			вторник	среда	пятница
Подготовительная к школе группа № 8	25 минут	1			08.40 – 09.30 - 1подгр. 09.40 – 10.30 - 2подгр.
Подготовительная к школе группа № 9	25 минут	1	08.40 – 09.30 - 1под. 09.40 – 10.30 - 2под.		
Старшая группа № 13	25 минут	1			10.40 – 11.30 - 1подгр. 11.40 – 12.30 - 2подгр.
Подготовительная к школе группа № 14	20 минут	1		08.40 – 09.30 - 1подгр. 09.40 – 10.30 - 2подгр.	

## Тематическое планирование работы

При планировании работы по физическому развитию детей в группах компенсирующей направленности с ТНР инструктор по физической культуре придерживается принципов тематического планирования работы, учитывая лексические темы.

**Тематическое планирование работы с детьми подготовительного к школе возраста с ТНР (5-7 лет).**

**Задачи обучения плаванию детей старшей группы (5-6 лет).**

**Гигиеническое воспитание:**

- учить самостоятельно, готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа);
- самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом);
- помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

**Развитие двигательных умений и навыков:**

- учить свободно, передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты),
- выполнять руками круговые движения вперед и назад.

**Погружение:**

- учить свободно, погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне,
- погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

**Скольжение:**

- Учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание,
- Скользить на груди и спине.
- Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль».
- Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде;
- Выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

**Дыхание:**

- Учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды;
- Делать выдох через рот и нос, а вдох через рот.
- Учить выдыхать постепенно носом.
- Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

**Развитие и воспитание физических качеств:**

- продолжать развивать силу, быстроту, выносливость;
- воспитывать смелость целеустремленность, выдержку.

**Правила поведения:**

- учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам;
- не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу;
- вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

**Распределение упражнений в порядке усложнения:**

**Упражнения в ходьбе и беге:**

- использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования),
- бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты),
- бегать спиной вперед с работой рук круговыми движениями назад.

**Упражнения в прыжках:**

- «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на

поясе;

- «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

#### **Упражнения на погружение под воду и дыхание:**

- «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду;
- «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду;
- «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища;
- «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна;
- «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

#### **Упражнения на скольжение:**

- встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться проскользить до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением;
- «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине);
- «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело;
- «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды;
- «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски;
- «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

**Игры:** «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

#### **Плавание.**

- Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде.
- Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду.
- Плавать произвольным способом.
- Игры на воде: «Фонтан», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Волны на море».
- Аквааэробика: Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

#### **Задачи обучения плаванию детей подготовительной к школе группы (6 - 7 лет).**

##### **Гигиеническое воспитание:**

- продолжать учить четко, выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

##### **Развитие двигательных умений и навыков:**

- продолжать учить свободно, передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега,

прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

- учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.
- учить согласованно, работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

**Воспитание физических качеств:** развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

**Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):**

**Передвижение в воде:** все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

**Скольжение:**

- на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»);
- скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой;
- скольжение на спине, аналогично скольжению на груди;
- переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

**Отработка дыхания:**

- ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду;
- держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох;
- держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево);
- держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.
- Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.
- Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».
- Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

**Плавание:**

- ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.
- Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.
- Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

**Игры и игровые упражнения:** «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами

соревнования).

- Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд).
- Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде.
- Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз).
- Передвигаться по дну водоема на руках.
- Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках.
- Разучивать движения руками.
- Попытаться плавать без поддержки.
- Проплыть произвольным стилем 8 - 10 м.
- Выполнять разнообразные упражнения в воде.
- Игры на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика: Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

#### Учебно-тематический план занятий

Блоки	Старшая группа	
	количество часов в месяц	количество часов в год
<b>Скольжение в воде на груди и спине</b> (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)	<b>4</b>	<b>7</b>
• освоение движений на суше и в воде	1	2
• скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой	1	1
• скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем	1	2
• совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении	1	2
<b>Координационные возможности на суше и в воде: движения ногами как при плавании кролем</b> (совершенствование техники скольжения на груди как при плавании кролем, с постепенным увеличением глубины воды, задержкой на вдохе)	<b>5</b>	<b>7</b>
• плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду	1	1
• плавание кролем на спине и груди при помощи ног	1	2
• совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног	1	2
• совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств	1	2
<b>Координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди и спине</b> (совершенствование гребковых движений по типу различных облегчённых, а также спортивных способов плавания по принципу кроля)	<b>4</b>	<b>7</b>
• круговые вращения руками в разных направлениях	1	1
плавание на груди, спине, без выноса рук	1	2
• совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук	1	2
• развитие подвижности плечевых суставов	1	2
<b>Сочетания движений руками и ногами, на задержке дыхания и с выдохом в воду</b> (отработка техники движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду, с постепенным усложнением)	<b>14</b>	<b>7</b>
• плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	1	2
• совершенствование техники плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду	1	2
• совершенствование согласованной работы руками и ногами в	1	2

сочетании с дыханием при плавании облегчённым кролем на груди		
• развитие смелости, решительности	11	1
<b>Блок: «Развитие физических качеств» (совершенствование двигательных навыков)</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
• формирование мышечного корсета	1	2
• развитие гибкости	1	1
• развитие силовых возможностей	1	2
• формирование правильной осанки	1	2

**Примечание: 1 час в старшей группе равен 25 мин.**

Специальные упражнения — наиболее трудные для детей и наиболее интересные:

- наиболее трудными являются упражнения, которые осваивают дети на первом этапе: умение удержать себя на поверхности воды без каких-либо движений — для этого необходимо научить ребёнка правильному и поэтапному выполнению каждого действия на воде: вдох, задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение; каждое занятие начинается с разминки, очень важна предварительная работа — выполнение специальных упражнений на суше;

- наиболее интересные упражнения для детей, способствующие улучшению эмоционального настроения и качественному выполнению основных движений, — «Поплавок», «Звёздочка», «Медуза», «Стрела» и др.

Занятия обязательно базируются на упражнениях, которые уже усвоены детьми и в совершенстве ими выполняются, иначе дети не справятся с поставленной целью последующего занятия. Необходимо доводить каждое упражнение до совершенства!

Каждое занятие не является догмой, главное — не нарушать основную идею, ведущую к получению конечного результата.

Сочетать упражнения в воде и на суше.

Не бояться придумывать свои упражнения, поощрять придумывание упражнений детьми.

Не забывать про дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

До начала занятий необходимо создать эмоциональный заряд (используя художественное слово или музыкальное сопровождение).



**“ Учебно-тематический план реализации содержания программы для детей старшего дошкольного возраста с ТНР (5-6 лет) ”**

**Основные задачи обучения**

<b>Задачи</b>	<b>Занятия № 1-10</b>	<b>Занятия № 11 - 20</b>	<b>Занятия № 21- 30</b>	<b>Занятия № 31 - 32</b>
<b>Обучающие</b>	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону). Обучение плаванию кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине	Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс. Обучение плаванию комбинированным способом. Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием. Закрепление пройденного материала	Обучение плаванию на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. Совершенствование изученных упражнений	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию.
<b>Оздоровительные</b>	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.	Повышение общей и силовой выносливости мышц. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.	Повышение функциональных возможностей организма.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
<b>Развивающие</b>	Развития гибкости	Развитие силы, выносливости	Развитие, ловкости	Развитие выносливости
<b>Воспитательные</b>	Воспитание воли, целеустремленности	Воспитание чувства товарищества, выдержки	Воспитание сознательной дисциплины, организованности.	Воспитание уверенности в своих силах

## График прохождения учебного материала (дети с ТНР (5-6 лет))

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1 - 32															
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Плавание кролем на груди при помощи движений: - ног, дыхание произвольное;	+	+	+	+	+	+	+	+		+						
	- ног, в согласовании с дыханием;			+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+
	- рук при задержанном дыхании;			+	+	+	+										
	- рук в согласовании с дыханием							+	+	+	+			+	+	+	+
6	Плавание кролем на груди: - в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Лежание на воде, держась за опору.	+															
10	Лежание на воде без опоры: - на груди			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	- на спине				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Скольжение на груди							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- спине								+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременным круговым движениям прямых рук вперед											+	+	+	+	+	+
13	Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног как способом кроль											+	+	+	+	+	+
14	Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс.							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания													+	+	+	+
16	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Игры в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Тестирование																+

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий		
		теория	практика	всего
<b>1.</b>	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Комплекс специальных упражнений пловца. 3. Игровые, специальные упражнения			<b>4</b>
<b>2.</b>	1. Выполнять вдохи в воду. 2. Совершенствовать работу рук и ног в воде. 3. Делать упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка»			<b>4</b>
<b>3.</b>	1. Выполнять скольжение на груди с доской. 2. Выполнять скольжение на спине с доской. 3. Ныряние с открытыми глазами			<b>4</b>
<b>4.</b>	1. Выполнять скольжение на груди и спине. 2. Учить делать выдохи в воду во время плавания. 3. Выполнять скольжение на груди на дальность			<b>4</b>
<b>5.</b>	1. Ныряние на глубину с доставанием игрушек со дна. 2. Плавание различными сочетаниями с выдохами в воду. 3. Плавание при помощи движений рук кролем			<b>4</b>
<b>6.</b>	1. Ныряние в длину. 2. Плавание с выполнением поворотов, в том числе со вспомогательными средствами			<b>4</b>
<b>7.</b>	1. Плавание как способ кроль на груди. 2. Плавание на спине с доской и без. 3. Плавание с переворотами			<b>4</b>
<b>8.</b>	1. Плавание различными сочетаниями с выдохами в воду. 2. Плавание со сменой способов. 3. Плавание любыми способами			<b>4</b>
	<b>Итого:</b>			<b>32</b>

**“ Учебно-тематический план реализации содержания программы для детей старшего дошкольного возраста с ТНР (6 – 7 лет)”**

**Основные задачи обучения**

<b>Задачи</b>	<b>Занятия № 1-10</b>	<b>Занятия № 11 - 20</b>	<b>Занятия № 21- 30</b>	<b>Занятия № 31 - 32</b>
<b>Обучающие</b>	Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс в согласовании с дыханием. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом кроль. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки – брасс, ноги – кроль)	Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс. Обучение плаванию способом брасс в полной координации. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	Обучение плаванию под водой. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. Закрепление и совершенствование изученных упражнений, способов плавания.	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию.
<b>Оздоровительные</b>	Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. Закаливание организма.	Укрепление дыхательной мускулатуры Улучшение подвижности грудной клетки. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.	Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечнососудистой и дыхательной систем.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
<b>Развивающие</b>	Развития гибкости	Развитие силы, выносливости	Развитие ловкости	Развитие выносливости
<b>Воспитательные</b>	Воспитание воли, выдержки	Воспитание целеустремленности, сообразительности	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности	Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности

## График прохождения учебного материала (дети с ТНР (6 - 7 лет))

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия																
		1 - 32																
1	Вводная беседа	+																
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Закрепление и совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Закрепление и совершенствование движений рук в плавании способами кроль на груди, спине, брасс - в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7	Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на спине, груди в полной координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами: (руки брасс, ноги – кроль, руки кроль, ноги – брасс) в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					+	+	
9	Изучение движений ног способом брасс						+	+	+							+		
10	Обучение плаванию способом брасс в полной координации								+	+	+		+			+	+	+
11	Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс.				+	+								+				
12	Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему													+	+			
16	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
17	Игры, эстафеты в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
18	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
19	Тестирование																+	

№ п/ п	Наименование тем	Количество занятий		
		теория	практика	всего
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осваивание различных движений в воде.</li> <li>2. Формирование осанки.</li> <li>3. Развитие мышц ног.</li> <li>4. Развитие мышц рук (при помощи круговых вращений в разных направлениях).</li> </ol>			4
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание на груди, спине без выноса рук</li> <li>2. Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду.</li> <li>3. Скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем, с опорой.</li> <li>4. Скольжение на груди, спине с работой ног</li> </ol>			4
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование плавания облегчённым кролем на груди.</li> <li>2. Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегчённым кролем на спине, с выносом рук.</li> <li>3. Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине при помощи ног.</li> <li>4. Развитие подвижности суставов</li> </ol>			4
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду.</li> <li>2. Совершенствование техники плавания кролем на спине.</li> <li>3. Совершенствование техники скольжения на груди и спине с работой ног как при плавании кролем.</li> <li>4. Развитие гибкости.</li> </ol>			4
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование умения сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании облегчённым кролем на груди.</li> <li>2. Совершенствование техники плавания кролем на спине.</li> <li>3. Развитие мышечного корсета.</li> </ol>			4
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники работы рук как при плавании кролем на груди и спине.</li> <li>2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног.</li> <li>3. Развитие подвижности плечевых суставов</li> <li>4. Развитие смелости, решительности</li> </ol>			4
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры.</li> <li>2. Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук.</li> <li>3. Совершенствование техники плавания облегчённым кролем на груди и спине.</li> <li>4. Развитие координационных способностей.</li> </ol>			4
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении.</li> <li>2. Совершенствование техники плавания облегчённым кролем, плавание кролем на груди и спине.</li> <li>3. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств.</li> <li>4. Развитие силы мышц.</li> </ol>			4
	<b>Итого:</b>			32

## **2.5. Модель организации совместной деятельности с воспитанниками старшего дошкольного возраста с ТНР, (5-6 лет)**

### **Занятие №1 «Работаем ногами»**

Задачи:

1. Продолжать учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль»;
2. Продолжать учить ложиться на спину, на поверхность воды, расслабив тело;
3. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду;
4. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга).
2. Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м).
3. «Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р).
4. «Кто выше?» (4-5 р).
5. Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с).
6. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р).
7. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
8. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.

### **Занятие №2 «Достань со дна»**

Задачи:

1. Продолжать учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной;
2. Закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно;
3. Тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду;
4. Воспитывать смелость, целеустремлённость.

Содержание:

1. «Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. Игра «Насос» (6-7 р).
3. Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3 м).
4. «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р).
5. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р).
6. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
7. Свободные игры и скольжение.

### **Занятие №3 «Стрела»**

Задачи:

1. Учить детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё;
2. Учить ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль»;
3. Учить смело, открывать в воде глаза;
4. Отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»;
5. Продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета;
6. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м).

2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (3-4 р).
3. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р).
4. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1 -2 м).
5. Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м).
7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.

#### **Занятие №4 «Поплавок»**

Задачи:

1. Обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать;
2. Продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом;
3. Воспитывать решительность.

Содержание:

1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1 -2 м).
2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м).
3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м).
4. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р).
5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза).
6. Игра «Буксир» (3-4 р.)
7. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду - полный выдох (6-7 р).

Свободные игры и упражнения.



**Модель организации совместной деятельности с воспитанниками подготовительного к школе возраста с ТНР (6-7 лет)**

**Сентябрь**

**Занятие №1. Осваивание различных движений в воде**

<b>Структура, продолжительность</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Деятельность</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Методические указания</b>
Подготовительная часть 5 мин	На суше	Комплекс упражнений для разминки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба на носках, пятках</li> <li>• лёгкий бег, беге захлестом голени назад</li> <li>• упражнение на восстановление дыхания (поднять руки через стороны — вдох, опустить в ИП — выдох)</li> <li>• ИП — ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. На счёт 1 — поворот влево, руки в стороны. 2 — ИП, 3—4 то же вправо</li> <li>• ИП — ноги на ширине стопы. 1—2 — наклон вперёд. 3—4 — ИП</li> <li>• ИП — сидя, руки в упоре сзади. Махи прямыми ногами</li> <li>• «КТО ВЫШЕ» — прыжки на двух ногах</li> <li>• упражнение на восстановление дыхания</li> </ul>	1 мин 80 с  2—3 раза 3—4  4 раза 3 по 10 с  10 раз  4 раза	1
		Контрастный душ		
Основная часть 15 мин	В воде	Виды ходьбы в разном темпе по кругу: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «ЦАПЛИ»</li> <li>• «ПИНГВИН»</li> <li>• «МОРСКОЙ КОНЁК»</li> <li>• «КРАБ»</li> </ul>	1 мин	Спину держать ровно, сочетать вдох и выдох при движении
		Игра «ЖУЧОК-ПАУЧОК»	2 раза	Выполнять движения синхронно
		Погружение с головой и открывание глаз в воде	3—4 раза	Лёжа на воде, руки и ноги выпрямлены
		Лёжа на груди у опоры, попеременно работать ногами	3 подхода по 5 раз	Использовать доску, поручень, сочетать вдох и выдох
		Скольжение на груди и спине с различным положением рук	5—6 раз	Руки вдоль туловища, одну руку вытянуть вперёд, попеременно менять положение рук
		Игра «КТО БЫСТРЕЕ СОБЕРЁТ ИГРУШКИ» (с нестандартным оборудованием)	2 раза	Действовать по сигналу. Лоток для предметов находится на бортике
Заключительная часть 5 мин		Свободное плавание		
		Упражнение «МЕДУЗА»	1—2 раза	Расслабить руки и ноги
		Контрастный душ		
		Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «МОБИЛИЗУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»		

## Занятие 2. Формирование осанки

Структура, продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность
Подготовительная часть 5 мин	На суше	Релаксационные упражнения «МОРСКИЕ ФИГУРЫ» Контрастный душ	
	В воде	Различные виды ходьбы по кругу: • «КРАБ» • «ПИНГВИН» • «ЦАПЛИ» • «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ»	1 мин
Основная часть 15 мин	В воде	Комплекс «АКВАБИЛДИНГ»	3—5 мин
		Игра «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»	2 раза
		Упражнение на привыкание к воде: • «ПОПЛАВОК» • «МЕДУЗА» • «ЗВЁЗДОЧКА»	Выдерживать счёт до 10
		Многократные выдохи в воду	5—6 раз
		Лежать на груди у опоры	3 подхода по 5 раз
		Дыхательное упражнение «НЫРЯНИЕ»	2—3 раза
Заключительная часть 5 мин		Свободные игры с нестандартным оборудованием: • «ПОЙМАЙ РЫБКУ», • «ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»	
		Контрастный душ	
		Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «ОТДЫХ»	

### Занятие №3. Развитие мышц ног

Структура, продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин	На суше	Комплекс упражнений для разминки на суше: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба на носках, пятках</li> <li>• лёгкий бег, беге захлестом голени назад</li> <li>• упражнение на восстановление дыхания (поднять руки через стороны — вдох, опустить в ИП — выдох)</li> <li>• ИП — ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 — поворот влево, руки в стороны. 2 — ИП, 3—4 то же вправо</li> <li>• ИП — ноги на ширине стопы. 1—2 — наклон вперёд. 3—4 — ИП</li> <li>• ИП — сидя, руки в упоре сзади.</li> </ul> Махи прямыми ногами <ul style="list-style-type: none"> <li>• «КТО ВЫШЕ» — ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ</li> <li>• упражнение на восстановление дыхания</li> </ul>	1 мин 80 с 2—3 раза  3—4 раза 4 раза  3 по 10 с 10 раз  4 раза	
		Контрастный душ		
Основная часть 15 мин	В воде	Виды ходьбы по кругу: <ul style="list-style-type: none"> <li>• в парах</li> <li>• «ГУСИНЫЙ ШАГ»</li> <li>• «ЦАПЛЯ»</li> <li>• «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ»</li> </ul>	1 мин	Сохранять дистанцию. При ходьбе менять пары. Широкий шаг на согнутых ногах
		Игра «МЕДУЗА»	2—3 раза	Выполнять упражнение на вдохе, расслабиться — выдох, лежать на воде без движений
		Имитация работы ног как при плавании кролем, сидя на бортике бассейна	2 подхода по 10 раз	Спина ровная, упор на руки
		Работа ног как при плавании кролем, у опоры	3 подхода по 5 раз	Ноги в коленях не сгибать, мах ноги от бедра
		То же на спине	3 подхода по 5 раз	Ноги в коленях не сгибать, мах ноги от бедра
		Выдохи в воду	5 раз	Присесть, погружение с головой
		Отталкивание от бортика и скольжение на груди	4 раза	Руки вытянуть вперёд в «СТРЕЛУ», следить за дыханием
		То же на спине	5 раз	
Заключительная часть 5 мин		Свободное плавание с нестандартным оборудованием («ЛЮДОЧКИ», «ТОНУЩИЕ МЯЧИ»)		Погружаться с головой в воду
		Контрастный душ		
		Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «ХА-ДЫХАНИЕ»		

## Занятие №4. Развитие мышц рук (при помощи круговых вращений в разных направлениях)

Структура, продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин	На суше	Релаксационные упражнения «МОРСКИЕ ФИГУРЫ»		
		Контрастный душ		
	В воде	Ходьба по кругу по дну бассейна с переменной работой рук: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «КРАБ»</li> <li>• «ПИНГВИН»</li> <li>• «ЦАПЛИ»</li> <li>• «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ»</li> </ul>	1 мин	Спину держать ровно, соблюдать дистанцию, сочетать вдох и выдох
Основная часть 15 мин	В воде	Комплекс «АКВАБИЛДИНГ»	3—5 мин	Выполнять упражнение с постепенным усложнением. Сочетать дыхание с работой рук
		Игра «БЕРЕГИСЬ КРОКОДИЛА»	2 раза	Выполнять присед под воду с выдохом
		Погружение в воду с открыванием глаз, лёжа на груди	3 подхода по 5 раз	Сочетать вдох и выдох
		Игра «ЩУКА»	3—4 раза	Осваивать погружение в воду с головой
		Игровое упражнение «ТЮЛЕНЬ»		Открывать глаза в воде
		Многократные выдохи в воду	3—5 раз	Погружаться в воду с головой
		Игра «КРАБЫ»		Развивать силу мышц
Заключительная часть 5 мин		Свободное плавание с нестандартным оборудованием — игра «ВЕСЁЛЫЕ МЕДУЗКИ»		Выполнять выдох в воду при горизонтальном положении тела
		Контрастный душ		
		Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «ПЕРЕДЫШКА»		

### **Занятия по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ОВЗ (с ТНР) проходят:**

- по традиционной схеме (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности (подвижные игры, игры - эстафеты);
- тренировки в основных стилях плавания (повторение и закрепление определенного материала, круговая тренировка с использованием вспомогательных плавательных средств (плавательных досок, нудлсов, кругов, ласт и т.п.);
- занятие, построенное на музыкально-ритмических композициях на воде;
- в сюжетно-игровой форме (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений)
- по интересам, на выбор детей (с нудлами, досками, мячами, «восьмёрками», тонущими и плавающими игрушками и др.).

### **Структура проведения занятия по обучению плаванию.**

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

#### **В подготовительной части:**

- ✓ разъясняются задачи занятия;
- ✓ выполняются упражнения в ходьбе и беге;
- ✓ выполняются прыжковые упражнения;
- ✓ выполняются общеразвивающие и подготовительные упражнения.

#### **В основной части:**

- ✓ закрепление и повторение приобретённых навыков;
- ✓ изучение нового с помощью игр, игровых упражнений.

#### **В заключительной части:**

- ✓ снижение эмоциональной и физической нагрузки;
- ✓ игры малой подвижности;
- ✓ упражнения на расслабление и релаксацию;
- ✓ свободное плавание;
- ✓ индивидуальная работа;
- ✓ подведение итогов занятия

## 2.6. Работа по взаимодействию с семьёй

### Структура взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями

Работа с родителями разноплановая и осуществляется по нескольким направлениям, объединённым в следующие блоки, определяющие структуру взаимодействия педагога и родителей.

#### I блок. Ознакомительно-диагностический

- **Ознакомление** родителей с результатами диагностических мероприятий (результатами мониторинга образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»).
- **Анкетирование** (анализ информированности родителей о содержании Физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении; определение места физической культуры и спорта в семьях воспитанников; выявление проблем, возникающих у родителей в процессе организации разных форм физического воспитания ребёнка в домашних условиях и др.).
- **Информирование** о результатах наблюдений за детьми в разных формах организации физического воспитания в ДООУ (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на прогулке, индивидуальная работа и др.) с целью своевременного выявления каких-либо проблем (гиперактивность ребёнка, отказ от роли ведущего в игре, сложности в выполнении какого-либо движения, упражнения и др.) и путей их совместного с родителями устранения.
- **Беседы** с детьми и родителями с целью выяснения интересов к различным видам физических упражнений, предпочтений и ожиданий родителей и детей в области физической культуры, ознакомление с планом работы по физическому воспитанию на ближайший период (неделю, месяц, квартал).

#### II блок. Наглядно-информационный

- **Оформление стендов** (например, «Физкульт-ура!», «Здоровей-ка!», «Здоровый образ жизни» и др.). Содержание материалов, размещённых на стендах, отражает особенности работы с детьми дошкольного возраста с ТНР.
- **Выпуск стенгазет** (например, «Наше спортивное лето», «Кто спортом занимается, тот здоровья набирается» и др.). В стенгазетах помещаются творческие рассказы детей на спортивную тематику, что способствует развитию речи ребёнка (расширяется словарный запас, ребёнок упражняется в согласовании различных частей речи, старается последовательно изложить происходившие события).
- **Рекомендации родителям** по различным аспектам физического воспитания (например, «Как организовать физкультурный уголок дома», «Здоровье начинается со стопы», «Играем с пальчиками – развиваем речь», «Ты с мячом играй, играй!», и др.).
- **Фоторепортажи** о совместной физкультурно-спортивной деятельности (праздники, досуги, дни здоровья и др.).
- Размещение информационных материалов на сайте образовательного учреждения.

#### III блок. Консультативный

- **Консультации для родителей** (например, «Играем всей семьёй» - упражнения и игры для детей разных возрастных групп; «Опередим школьные трудности» - упражнения, помогающие наращиванию всего психологического потенциала ребёнка, развитию способностей к обучению; «Дыхательные упражнения» - на выработку длительного выдоха, нужной направленности воздушной струи и, как следствие, профилактика ОРЗ; «Упражнения с мячом-ежом» - для развития пальцев рук и др.).
- **Беседы** (например, «Преодоление водобоязни!», «Развитие гибкости»).

#### IV блок. Субъективно-дифференцированный

- **Индивидуальная работа с родителями по инициативе специалиста** (индивидуальное консультирование родителей; рекомендации; показ педагогом различных комплексов упражнений для занятий в домашних условиях в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного ребёнка и др.).

- **Индивидуальная работа специалиста с родителями по их инициативе**, по мере необходимости (получение индивидуальных рекомендаций конкретными родителями по различным вопросам физического воспитания их детей, например, «Как правильно организовать дома спортивный уголок?», «Справляется ли мой ребёнок с требованиями программы детского сада?» и др.).

#### **V блок. Репрезентативно-практический**

- **Совместные с родителями занятия по плаванию** разного типа (тематические, интегрированные, сюжетные, танцевально-ритмические, коррекционно-оздоровительные и др.), соответствующие лексическим темам группы, с использованием различного инвентаря и оборудования: мячей, обручей, нудлов, гантелей (например, «Мой веселый звонкий мяч», «В гостях у жемчужницы» и др.).
- **Практикумы** по проведению различных видов утренних гимнастик: оздоровительной направленности, с музыкальным сопровождением и др. (например, мини-комплекс «Я повторяю по утрам...», «Часики» и др.). Зарядки проводятся с учётом особенностей детей с ОНР.
- **Ознакомление родителей с разнообразными физкультминутками** на развитие ручной и пальчиковой моторики (например, «Паучки», музыкально - ритмическое упражнение «Мой веселый звонкий мяч», комплекс упражнений с мячом-ежом и др.).
- **Обучение родителей проведению подвижных игр** большой, средней и малой подвижности дома и на свежем воздухе (например, «Я знаю пять имён», «Мой веселый колобок», «Дни недели», «Не намочи ног», «Прятки с мячом», «Затейник», «Съедобное и несъедобное» и др.).

#### **VI блок. Рекреационно-досуговый**

- **Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах** в соответствии с тематическим планированием (например, «Папа, мама и я – спортивная семья», «Мой веселый, звонкий мяч», «Наши защитники», «Свою мамочку люблю и на праздник приглашу» и др.).
- **Совместные дни здоровья** (например, совместный с родителями праздник «Ладонка к ладони – болезни прогоним», весёлые конкурсы, викторины, оформление совместных с родителями стенгазет и пр.). Привлечение родителей к участию в предварительной работе при подготовке к физкультурным досугам и праздникам (например, чтение литературных произведений на заданные педагогом темы, спортивных сказок, просмотр спортивных, детских телепередач; разучивание с детьми небольших стихотворений, ролей персонажей и др.).

#### **VII блок. Перспективный**

- **совместное обсуждение примерных планов спортивных мероприятий** (например, на следующий квартал, на время зимних каникул, на летний период и др.);
- **определение объёма необходимой помощи** родителей при подготовке спортивных мероприятий;
- **совместное примерное планирование тем** для консультаций, бесед, практических занятий и др.

Работа с родителями является одной из самых сложных и деликатных в деятельности детского сада. Но эта работа необходима, актуальна и очень важна. Посещая консультации, беседы, участвуя в праздниках, досугах и практических занятиях, родители участвуют в жизни группы и детского сада. У родителей появляется интерес к физическому воспитанию своих детей, пополняется багаж педагогических знаний, происходит укрепление внутрисемейных связей.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Перспективный план работы с воспитателями в 2023 - 2024 учебном году

**Взаимодействие с воспитателями групп компенсирующей направленности.** Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводим обследование уровня плавательной подготовленности детей. Чтобы занятия по обучению детей плаванию были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используя разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения подготавливаются и проводятся совместно с педагогами и учителями-логопедами, в соответствии с календарно-тематическим планированием групп.

Месяц	Тема	Форма работы
<b>Сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление учебных планов – графиков для занятий по плаванию.</li> <li>2. Исходное физическое состояние детей, определение индивидуальных оздоровительных мероприятий.</li> <li>3. Участие в родительских собраниях.</li> <li>4. Анкетирование родителей детей, которые посещают бассейн.</li> </ol>	Консультации, беседы с воспитателями групп. Медицинская сестра бассейна, врач. Анкеты на группы.
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ состояния двигательной сферы, плавательных навыков детей по итогам тестирования.</li> <li>2. Оздоровительные мероприятия, проводимые в бассейне.</li> <li>3. Консультация для воспитателей перед открытием бассейна « Организация занятий в бассейне». Помощь воспитателя и помощника воспитателя в подготовке детей к занятию.</li> </ol>	Выступление на групповых медикопедагогических совещаниях. Папка - раскладка Консультация для молодых и вновь принятых на работу воспитателей.
<b>Ноябрь</b>	Коррекция диафрагмального дыхания (утренняя гимнастика с элементами дыхательных, корригирующих упражнений (групповые). Оформление папок раскладок «Преодоление страха перед водой»	Семинар. Папка - раскладка
<b>Декабрь</b>	Утренняя гимнастика с оздоровительным бегом, коррекционными упражнениями, дыхательной гимнастикой и приемами релаксации.	Консультация, примеры игр.
<b>Январь</b>	Реализация схем оздоровления. Индивидуальная работа, игры на развитие двигательной активности с охватом всех основных групп мышц.	Контроль.



<b>Февраль</b>	Развитие зрительно – моторной координации (игровые задания (индивидуальные, подгрупповые))	Игротренинг. Изготовление и распространение картотеки.
<b>Март</b>	Подготовка к проведению «Дня Здоровья». Беседа с воспитателями групп о необходимости работы с родителями по закаливанию детей, по воспитанию гигиенических навыков (особенно с часто болеющими детьми).	Консультация
<b>Апрель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение «Дня Здоровья».</li> <li>2. Циклические упражнения и игры.</li> <li>3. «Безопасность на воде» - «Уроки совы».</li> <li>4. План проведения открытых мероприятий в бассейне, распределение обязанностей.</li> </ol>	Фоторепортаж. Консультация. Презентация.
<b>Май</b>	Помощь в проведении открытых мероприятий.	Фоторепортаж.

### 3.2.Режимы

#### Режим двигательной активности в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР от 5 до 7 лет

Условием организации жизнедеятельности воспитанников детского сада наряду с режимами дня на холодный и тёплый период года, адаптационным режимом является и режим двигательной активности.

Режим двигательной активности детей в группах компенсирующей направленности разработан на основе примерного режима дня, указанного в примерной общеобразовательной программе ГБДОУ № 83, санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 1.2.3685-21 от 28 января 2021 года № 2 и скорректирован с учётом специфики образовательного учреждения.

#### Старшая группа

Формы физкультурной работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня					
1. Самостоятельные и совместные игры воспитателя и детей в группе	70	70	70	70	70
2. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
3. Физкультминутки	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4
4. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10	10	10	10	10
5. Физкультурные занятия		20	20 на улице	20	
6. Физкультурные занятия (бассейн)					20
7. Музыкальные занятия	20		20		
8. Прогулка: подвижные игры и физ. упражнения	60	60	60	60	60
9. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	30	30	30	30	30
10. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	30	30	30	30	30
II половина дня					
1. Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, босохождением, обширное умывание, гигиенические процедуры	20	20	20	20	20
2. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	40	40	40	40	40
3. Прогулка: подвижные игры на вечерней прогулке	120	120	120	120	120
4. Физкультурный досуг	2 раза в месяц				
5. Спортивные праздники	2 раза в месяц				
6. Каникулы	С 30.12 по 10.01 С 23.03 по 01.04				

## Подготовительная группа

Формы физкультурной работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня					
1. Самостоятельные и совместные игры воспитателя и детей в группе	70	70	70	70	70
2. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
3. Физкультминутки	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4
4. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10	10	10	10	10
5. Физкультурные занятия	25		25	25 На улице	
6. Физкультурные занятия (бассейн)					25
7. Музыкальные занятия		30		30	
8. Прогулка: подвижные игры и физ. упражнения	60	60	60	60	60
9. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	30	30	30	30	30
10. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	30	30	30	30	30
II половина дня					
1. Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, босохождением, обширное умывание, гигиенические процедуры	20	20	20	20	20
2. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	40	40	40	40	40
3. Прогулка: подвижные игры на вечерней прогулке	120	120	120	120	120
4. Физкультурный досуг	2 раза в месяц				
5. Спортивные праздники	2 раза в месяц				
6. Каникулы	С 30.12 по 10.01 С 23.03 по 01.04				

В соответствии с медицинскими показаниями скорректированы следующие режимы пребывания детей в настоящем дошкольном учреждении.

## Щадящий режим (после болезни)

Всем детям после болезни рекомендовано:

Прогулка	Занятия физкультурой в зале	Занятия в бассейне
Сокращение прогулки на 15 минут на одну – две недели	Снижение нагрузок при проведении физических упражнений, утренней гимнастики: - отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%.	Освобождение от занятий на две недели.

## Корректирующий режим

Ограничение одного вида деятельности в соответствии с медицинскими показаниями.

Время прогулок и занятий не ограничивается.

Назначается ограничение определённого вида двигательной деятельности на занятиях по физической культуре.

## Индивидуальный режим

Распространяется на детей, имеющих 3-ю группу здоровья или особенности здоровья.

- Физкультурная группа – подготовительная: исключается участие в соревнованиях, спартакиадах, кроссах.
- Уменьшение времени прогулки на 15 минут после обострения хронического заболевания.
- Детям 3-ей группы здоровья оздоровительный бег заменяется дозированной ходьбой.

## 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Рациональная предметно-пространственная развивающая среда бассейна способствует решению как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и задач их всестороннего гармоничного развития и формирования личности. Предметное окружение бассейна имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения, познавательных способностей, творчества, развития речи. Все предметы, используемые в педагогическом процессе, выполняют двойную функцию: с одной стороны, это объекты разнообразной двигательной деятельности, с другой – это средства для создания полноценных условий воспитания детей, их физического и психического развития. Развивающая роль развивающей среды заключается в том, что она стимулирует поисковую активность ребёнка, побуждает к действенному познанию мира предметов, явлений, а также человеческих отношений и самого себя, своих сил и возможностей.

При организации предметно-пространственной развивающей среды бассейна для детей групп компенсирующей направленности (с тяжёлыми нарушениями речи, задержкой психического развития) руководствовались их возрастными и психологическими особенностями. Исходя из того, что такие дошкольники отличаются плохой координацией движений, слабым развитием ручной и общей моторики, при пространственной организации среды одновременно учитывалось обеспечение её безопасности и в то же время условия, средства и возможности для

стимулирования двигательной активности. Обстановка бассейна уравнивает эмоциональный фон каждого ребёнка, способствует его эмоциональному благополучию.

При создании предметно-пространственной развивающей среды учитывались следующие ведущие принципы.

**Среда должна быть:**

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учётом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов Физкультурно-оздоровительной деятельности наполнена следующим оборудованием.

Для реализации рабочей программы по обучению плаванию, в детском саду имеется бассейн, площадь зеркала воды составляет 21 кв. м (чаша 7 м в длину и 3 м в ширину). К бассейну примыкают две раздевалки, оборудованные душевыми кабинами.

ВИД ПОМЕЩЕНИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ОСНОЩЕНИЕ
<p><b>Бассейн</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- образовательная деятельность по обучению плаванию;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми по обучению плаванию;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми по танцам на воде;</li> <li>- консультативные мероприятия с педагогами и родителями;</li> <li>- сюжетно – ролевые игры</li> <li>- закаливающие процедуры</li> <li>- самостоятельная творческая деятельность</li> <li>- экологическое развитие</li> <li>- тематические досуги, спортивные праздники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современное спортивное оборудование;</li> <li>- детские спасательные жилеты,</li> <li>- нарукавники;</li> <li>- спортивные атрибуты,</li> <li>- подборка методической литературы,</li> <li>- музыкальный центр,</li> <li>- подборка аудио, видеокассет и дисков,</li> <li>- картотеки игр и упражнений,</li> </ul>

Развивающая предметно-пространственная среда по обучению детей плаванию постоянно дополняется и изменяется в соответствии с задачами и возрастом обучающихся.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию

предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 20 мин после еды. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается. Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Занятие по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями (законными представителями).

Воспитатель перед занятием по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Помощник воспитателя сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь помощника воспитателя. Перед и при проведении занятия по плаванию, осуществляется медицинский контроль за здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей старшей, подготовительной группы.

**Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:**

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

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Старшая	+30°C	+32°C	0,6-0,8
Подготовительная к школе	+ 30°C	+32°C	0,6-0,8

### **Обеспечение безопасности занятий по плаванию.**

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

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

1. Образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
3. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
4. Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 6-8 человек.
5. Допускать детей к занятию по плаванию только с разрешения врача.
6. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
7. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
8. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
9. Во время занятия внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
10. Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятия по плаванию.
11. Не проводить занятие по плаванию раньше, чем через 40 минут после еды.
12. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
13. Соблюдать методическую последовательность обучения.
14. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
15. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
16. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
17. Добиваться сознательного выполнения детьми правил безопасного поведения на занятиях по плаванию.

Используемое на занятиях оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

### **В бассейне имеется инвентарь и оборудование:**

#### **1. Для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:**

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

#### **2. Для наиболее эффективной организации занятий:**

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- плавающие игрушки;
- мячи разного размера;

- обручи.

### **3. Методическое обеспечение рабочей программы**

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
5. Комплексы дыхательных упражнений.
6. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

#### **В ДОУ создана предметно-развивающая среда бассейна:**

1. Надувные и пластмассовые игрушки, ведерки – для игр и свободного плавания.
2. Плавающие игрушки – для обучения выдоха в воду.
3. Тонущие предметы – для погружения под воду и умения ориентироваться в воде.
4. Обручи – для игр и ныряния.
5. Доски, мячи разного диаметра, гантели – для обучения скольжению на груди и спине.
6. Роликовые тренажеры и массажный коврик – для профилактики плоскостопия.
8. Костюмы, шапочки, рукавички: Русалочка, Нептун, матросы, лягушата, кораллы, медузы, лилии и другие – для танцев, праздников и развлечений.
9. Ворота и шапочки двух цветов – для игры в водное поло.
10. Музыкальный центр.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест (2—2,5 м) для поддержки и страховки, обучающихся плаванию; спасательные круги; поплавок «Малыш»; разделительные дорожки для ограждения места плавания; цветные поплавки, флажки для ограждения места купания.

Применять вспомогательные средства необходимо целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. При использовании, например, резиновых кругов, надувных игрушек тело ребёнка зачастую принимает неверное положение, что затрудняет усвоение правильных движений руками и ногами. В то же время плавание на груди с помощью доски из пенопласта (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение. Методически верное применение доски ускоряет процесс усвоения движения, при котором положение тела должно быть горизонтальным.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать к занятиям и играм в воде.

### **3.4. Инструментарий определения эффективности освоения детьми содержания предлагаемой рабочей программы.**

#### **Оценка результатов обследования педагогического процесса (уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие (плавание)»)**

Для комплексной оценки физического состояния детей необходим учёт и анализ данных физической подготовленности. Физическая подготовленность ребёнка характеризуется степенью сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Обследование педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в соответствии с ФГОС ДО. Система педагогического обследования соответствует ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки России № 1155 от 17 октября 2013 г., зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 г. № 30384).



## **Ожидаемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования по плаванию**

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. В настоящее время в ДОУ реализуются комплексные программы, включающие задачи по обучению детей плаванию. Это программа воспитания и обучения в детском саду под ред. М.А.Васильевой, программы «Детство», «Истоки», методики «Обучение плаванию в детском саду» Т. И.Осокиной, Е. А. Тимофеевой, Т. А. Богиней, «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» Т. А. Протченко, Ю. А. Семенова и др. Анализ реализуемых программ, методических пособий по обучению плаванию детей показал, что во всех программах и методиках раскрываются задачи, содержание, методы обучения плаванию, но не даются критерии оценки подготовленности дошкольников по плаванию.

Мы создали единый комплекс доступных тестов и способов оценки, которые позволяют получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников плаванию.

**Уровень овладения плавательными навыками** оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов — получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения (см. табл. 2), анализируются.

3,5 балла и выше — высокий уровень,

2,5—3,4 балла — средний уровень,

2,4 балла и ниже — низкий уровень.

### **Организация и условия проведения**

- ✓ Бассейн ДОУ.
- ✓ Глубина бассейна — 0,5—0,7 м.
- ✓ Температура воды в чаше бассейна для детей до 7 лет — 30—32°.
- ✓ Температура воздуха — на 1—2° выше температуры воды.
- ✓ До обследования необходимо сделать разметку на бортике, приготовить нужный инвентарь.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре, ему помогает медсестра бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (октябрь) и в конце (апрель—май) учебного года в течение нескольких занятий.

При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движений ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Если ребенок, не умеющий плавать, поступает во вторую младшую, среднюю или старшую группу, то он диагностируется, как и все остальные дети. Если же в подготовительную — то по третьему этапу обучения, так как для выполнения результатов тестирования не достаточно плавательных умений. Данные обследования заносятся в протоколы.

Проверка усвоения детьми данной программы осуществляется с помощью оценки техники выполнения некоторых плавательных упражнений, элементов способов плавания (приложение 1).

Для повышения эффективности обучения ведется тщательный учет успеваемости, куда входит запись названий, количество освоенных способов и проплываемых учащимися расстояний, а также посещаемости

### 3.5. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

1. Азбука спорта (серия) – Плавание. Н.Ж. Булгакова. «Физкультура и спорт» - 1999г.
2. Азбука плавания. А. Литвинов, Е. Ивиенко, В. Федин, изд-во «Фолиант» - 1995г.
3. Аквааэробика. /Авт.-сост. Е. В. Яных, В. А Захаркина. М.; Донецк: АСТ; Сталкер, 2006. 127 с. (Идеальная фигура).
4. Аквааэробика. 120 упражнений / Э. Профит, П. Лонез. Ростов - н/Д: Феликс, 2007. 128 с. (Все про спорт).
5. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. «Советский спорт», Москва – 2007г.
6. Игры у воды и на воде. Н.Ж. Булгакова. М., 2011.
7. Как научиться плавать. В. Велитченко. Серия «Первый шаг», Terra – спорт – 2000г.
8. Как научить детей плавать . Т.И. Осокина. Просвещение – 1985г.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 класс. Лях В. И. ЗданевичА.А. М., 2010.
10. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Московский Комитет Образования – 2000г.
11. Маленький дельфин. И.А. Большаков. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Изд-во Аркти-Москва – 2005г.
12. Медицинский справочник тренера. «Физкультура и спорт» Москва – 1981г.Плавание – правила соревнований. «Физкультура и спорт» - 1988г.
13. Мухортова Е.Ю. «Обучение плаванию малышей». Москва. «Физкультура и спорт», 2008.
14. Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания. Учебник. Физкультура и спорт. 2012 .
15. Обучение плаванию малышей Е.Ю. Мухортова. Москва «Физкультура и спорт» - 2008г.
16. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. Пищикова Н.Г. Москва, 2009.
17. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей дет. сада и родителей. Осокина Т. И. и др М.: Просвещение, 1991. 159 с.
18. Плавание. Учебная поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, спецшкол, ДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. Москва – 1983г.
19. Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования – 1999г.
20. Плавание и здоровье малыша М.Г. Соколова. Феникс, Ростов на Дону – 2007г.
21. Плавание. А.Д. Викулов. Учебное пособие для вузов. Владос пресс. 2004.
22. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М.Ж. Булгановой. «Физкультура и спорт», 2001.
23. Развивающая педагогика оздоровления. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. М., 2000.
24. Раннее физическое развитие ребенка. В.В. Кантан. «Корона принт» - 2001г.
25. Развивающие игры. Быстрее, выше, сильнее. Санкт-Петербург Дельта – 1998г.
26. Физическая культура в школе. 1—4 класс. Лях В. И. М., 2010.
27. Физическая культура. Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов / Т.Б. Васильева, ИЛ. Иванова. М., 2009.
28. Физкультура и плавание в детском саду. Яблонская С.В., Циклис С.А. М., 2008.
29. Я учусь плавать. Мрыхин Р.П. Феникс, Ростов на Дону, 2001г

**Тесты по освоению плавательных навыков (дети 5—6 лет)****Тестовые задания**

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

**Методика проведения диагностики****1. Скольжение на груди**

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла - ребенок проскользил 3 м и более;

3 балла - 2 м;

2 балла - 1 м;

1 балл - 0,5 м.

**2. Скольжение на спине**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо — на поверхности воды.

Оценка:

4 балла - ребенок проскользил 3 м и более;

3 балла - 2 м;

2 балла - 1 м;

1 балл - менее 0,5 м.

**3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 6 - 8 м;

3 балла — 4 - 6 м;

2 балла — 2 - 4 м;

1 балл — менее 2 м.

**4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла — 6 - 7 м;

2 балла — 4 - 5 м;

1 балл — менее 4 м.

**Тесты по освоению плавательных навыков (дети 6—7 лет)****Тестовые задания**

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание способом «кроль» на груди.
3. Плавание способом «кроль» на спине.
4. Плавание произвольным способом.

**Методика проведения диагностики****1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине**

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

- 4 балла - ребенок проплыл 3 м и более;
- 3 балла - 2 м;
- 2 балла - 1 м;
- 1 балл - менее 0,5 м.

## **2. Плавание способом «кроль» на груди**

Проплыть 16 м кролем на груди, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.

**Методика оценки.** И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта, проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка:

- 4 балла - ребенок проплыл 3 м и более;
- 3 балла - 2 м;
- 2 балла - 1 м;
- 1 балл - менее 0,5 м.

## **3. Плавание способом «кроль» на спине**

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла — ребенок проплыл 3 м и более;
- 3 балла — 2 м;
- 2 балла — 1 м;
- 1 балл — менее 0,5 м.

## **4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль).

Дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;
- 3 балла — 6—7 м;
- 2 балла — 4—5 м;
- 1 балл - менее 3 м.

## **Приложение 2**

### **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник непременно должен находиться строго в вертикальном или горизонтальном положении, что даёт возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Голову необходимо держать прямо, без напряжения. Внимание! Шея ни в коем случае не должна быть напряжена!

#### **УПРАЖНЕНИЕ 1. КЛЮЧИЧНОЕ (ВЕРХНЕЕ) ДЫХАНИЕ**

Положить ладони на ключицы и следить за подъёмом и опусканием ключиц и плеч.

ИП — сидя (стоя, лёжа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из лёгких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы лёгких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 2. ГРУДНОЕ (СРЕДНЕЕ) ДЫХАНИЕ**

Положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за её движением при дыхании.

ИП — такое же, как и в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, рёбра при этом опускаются, затем — полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот

при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

### **С тонизирующим эффектом**

#### **УПРАЖНЕНИЕ 1. МОБИЛИЗУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ**

ИП — стоя или сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из лёгких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 с, выдох такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличить фазу вдоха.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 2. ХА-ДЫХАНИЕ**

ИП — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох: корпус резко наклонить вперёд, руки — вниз перед собой, резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

#### **УПРАЖНЕНИЕ 3. «ЗАМОК»**

ИП — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях в положении «замок». Сделать вдох, одновременно поднять руки над головой ладонями вперёд. Задержка дыхания (2 с), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

### **С успокаивающим эффектом**

#### **УПРАЖНЕНИЕ 1. «Отдых»**

ИП — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи, голову и руки опустить к полу. Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 мин. Затем выпрямиться.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 2. «ПЕРЕДЫШКА»**

В течение 3 мин дышите медленно, спокойно и глубоко. Можно даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 3. «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»**

**Цель:** снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий предлагает детям надуть воображаемые шарики: «Вдохните, поднесите "шарик" к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы, надувайте его. Следите за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются на нём узоры. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите шарики друг другу».

#### **УПРАЖНЕНИЕ 4. «КОРАБЛЬ И ВЕТЕР»**

**Цель:** настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем ещё раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

#### **УПРАЖНЕНИЕ 5. «ДУДОЧКА»**

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, несите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Какой замечательный оркестр!»

#### **УПРАЖНЕНИЕ 6. «ШТАНГА».**

## Вариант 1

### **Цель: расслабить мышцы спины.**

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжёлая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола, приподнимите её на вытянутых руках. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем ещё раз.

## Вариант 2

### **Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребёнку почувствовать себя лидером.**

«А теперь возьмём штангу полегче и будем поднимать её над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можем поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь ещё раз, как чемпионы».

## УПРАЖНЕНИЕ 7. «НАСОС и мяч»

### **Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.**

«Ребята, разбейтесь на пары. Представим себе, что один из вас — большой надувной мяч, а другой надувает этот мяч насосом. «Мяч» стоит, расслабив все мышцы, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен немного вперёд, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Начинаем надувать «мяч», сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с-с-с». С каждой подачей воздуха «мяч» надувается всё больше. Сначала «мяч» вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, потом выпрямляя туловище, потом у «мяча» выпрямилась шея и поднялась голова и, наконец, — надулись щёки и даже руки отошли от боков. «Мяч» надут. Насос перестал качать воздух и выдергивает из «мяча» воображаемый шланг. Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «ш-ш-ш». «Мяч» снова «сдулся», мышцы расслабились, вернуться в ИП. Играющие меняются ролями. Игра повторяется.

## УПРАЖНЕНИЕ 8. «СОСУЛЬКА»

### **Цель: расслабить мышцы рук.**

«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей  
Белый гвоздь висит,  
Солнце взойдёт,  
Гвоздь упадёт.

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой. Когда прочту третью и четвёртую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем. А теперь выступаем. Здорово получилось!»

## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Важным моментом при организации занятий является создание благоприятной атмосферы в группе, атмосферы тепла, доброты, внимания. Созданию такой атмосферы способствуют приёмы визуализации (разновидностью которой являются упражнения «сюжетного воображения») и дыхательные техники. Поэтому проводить эти упражнения и рекомендуется перед началом занятий.

## УПРАЖНЕНИЕ 1. «МОРСКИЕ ФИГУРЫ»

«Ребята, представьте себе, что мы с вами отправляемся в чудесный, загадочный, удивительно красивый мир — подводное царство. Здесь мы познакомимся с обитателями этого мира — морским коньком, крабом, медузой, морской звездой, улиткой, ужом, дельфином. Пусть каждый из вас решит, в какую "морскую фигуру" он на время превратится».

Дети (под мелодичную, спокойную музыку) выполняют движения, изображая выбранных персонажей, и отправляются в бассейн.

На следующем занятии предложить детям «превратиться» в подводное растение.

## **УПРАЖНЕНИЕ 2. «НАСТРОЕНИЕ МОРЯ»**

Ведущий рассказывает о том, что ветер бывает разный: лёгкий, штормовой, ураган и т. п. Рассказ сопровождать иллюстративным материалом с изображением моря в разных состояниях.

Дети под музыку показывают выбранное состояние моря — от штиля до шторма. На заключительном этапе упражнения — обязательно спокойное состояние моря. Далее дети отправляются в бассейн.

## **УПРАЖНЕНИЕ 3.**

### **«СКАЖИ ДЕЛЬФИНУ ДОБРЫЕ СЛОВА»**

Ведущий «приглашает» на занятие игрушечного дельфина. Дети по очереди говорят ему добрые слова, ласково к нему обращаются. Далее игроки меняются местами, с тем чтобы каждый из них по очереди побывал в роли «дельфина». Таким образом, каждый ребёнок получает свою порцию «словесных поглаживаний».

## **УПРАЖНЕНИЕ 4. «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

Дети становятся в два ряда лицом друг к другу. Каждый ребёнок крепко берёт за обе руки стоящего напротив. В результате получается «мост» из рук. Один из участников загадывает желание и прыгает «рыбкой» со стула прямо на руки детей. Ведущий страхует его. «Рыбку» немного качают «на волнах», затем опускают на пол. Ведущий должен постараться сделать так, чтобы каждый ребёнок решился на такой прыжок.

## **УПРАЖНЕНИЕ 5. «Волны»**

Для выполнения этого упражнения нужны две голубые атласные ленты длиной в 1—1,5 м. Ведущий называет детям разные состояния и предлагает с помощью лент показать «волны радости», «волны удивления», «волны застенчивости» и т.д. Затем можно обсудить с детьми, какими средствами пользовались они при выражении разных чувств.

## **УПРАЖНЕНИЕ 6. «ПЕСОЧНЫЕ КАРТИНКИ»**

Используйте для этого упражнения рамки с двойными стеклами, между которыми пересыпается разноцветный песок, образуя необычные пейзажи. Понаблюдайте все вместе за пересыпанием песка, за тем, как складываются картинки, а потом коллективно сочините историю о том, что это за местность, кто там мог оказаться и что с ним произошло. «Песочную сказку» можно записать, выбирая самые удачные варианты развития сюжета.

Перспективный план

Условные обозначения:

- Δ — ознакомление детей с правилами и особенностями организации игры
- ◇ — закрепление правил игры и полученных навыков;
- — правила игры хорошо усвоены, дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков

**ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОЗНАКОМЛЕНИЮ ДЕТЕЙ СО СВОЙСТВАМИ ВОДЫ**

**Цель:** научить детей не бояться воды, выполнять в воде основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов), преодолевать сопротивление воды, погружаться под воду, подныривать под плавающие предметы. Способствовать закаливанию организма. Заинтересовать ребёнка. Постараться сделать занятия интересными, чтобы выполнение физических упражнений вызывало у него положительные эмоции

Название	Месяц									
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Игры и упражнения в сюжетном обрамлении										
«Достань кораблик (игрушку)»	Δ	◇	◇	○	○	○	○	○	○	○
«Роботы»	Δ	◇	◇	○	○	○	○	○	○	○
«Журавли и цапли»		Δ	◇	◇	○	○	○	○	○	○
«День и ночь»			◇	◇	○	○	○	○	○	○
«Море волнуется»			Δ	◇	◇	○	○	○	○	○
«Морской бой»			Δ	◇	◇	○	○	○	○	○
«Карусели»				Δ	◇	◇	○	○	○	○
«Рыбки резвятся»				Δ	◇	◇	○	○	○	○
«Пузырь»					Δ	◇	◇	○	○	○
«Утята и щука»					Δ	◇	◇	○	○	○
«Рыбки и осьминоги»						Δ	◇	◇	○	○
«Окунь в сети»							Δ	◇	◇	○
«Баба сеяла горох»							Δ	◇	◇	○
«Рыбаки и рыбки»								Δ	◇	◇
«Соревнование улиток»								Δ	◇	◇
«Караси и щука»									Δ	◇
«Лягушата»										◇
«Морское сражение»									Δ	◇

Название	Месяц									
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	май	Июнь



Бессюжетные игры										
«Подуй на воду» (кораблик, игрушку)	Δ	◇	◇	○	○	○	○	○	○	○
«Хоровод»	Δ	◇	◇	○	○	○	○	○	○	○
«Хождение по дну»		Δ	◇	◇	○	○	○	○	○	○
«Умывание»		Δ	◇	◇	○	○	○	○	○	○
«Кто выше?»			Δ	◇	◇	○	○	○	○	○
«Волны на море»			Δ	◇	◇	○	○	○	○	○
«Тонет-плавает»				Δ	◇	◇	○	○	○	○
«Футбол»				Δ	◇	◇	○	○	○	○
«До пяти»					Δ	◇	◇	○	○	○
«Салки с мячом»					Δ	◇	◇	○	○	○
«Футбол»					Δ	◇	◇	○	○	○
«Будь внимательным»						Δ	◇	◇	○	○
«Гонки на пятках»						Δ	◇	◇	○	○
«Гонки на четвереньках»							Δ	◇	◇	○
«Смотри внимательно»							Δ	◇	◇	○
«Пролезь в круг»								Δ	◇	◇
«Попади в айсберг»								Δ	◇	◇
«Сомbrero»									Δ	◇
«Переправа на круге»									Δ	◇
«Попади в цель»										Δ

**ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОБУЧАЮЩИЕ ПОГРУЖЕНИЮ  
И ВСПЛЫТИЮ**

**Цель:** способствовать освоению безопорного положения в воде, ориентирования в водной среде и нырянии (плавание под водой без искусственных приспособлений для дыхания).

Название	месяц									
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	май	Июнь
Игры и упражнения в сюжетном обрамлении										
«Водолазы»	Δ	◇	◇	○	○	○	○	○	○	○
«Буксир»		Δ	◇	◇	○	○	○	○	○	○
«Утки-нырки»			Δ	◇	◇	○	○	○	○	○
«Циркачи»			Δ	◇	◇	○	○	○	○	○
«Насос»				Δ	◇	◇	○	○	○	○
«Собери бусы русалочек»					Δ	◇	◇	○	○	○
«Удочка»						Δ	◇	◇	○	○
«Кораллы»							Δ	◇	◇	○
Бессюжетные игры										
«Поплавок»			Δ	◇	◇	○	○	○	○	○
«Окуналки»					Δ	◇	◇	○	○	○

«Кто быстрее спрячется под воду?»					△	◇	◇	○	○	○
«Пройди под мостом»					△	◇	◇	○	○	○
«Сядь на дно»						△	◇	◇	○	○
«Поднырни в круг»							△	◇	◇	○
«Конкурс поплавок»							△	◇	◇	○
«Гудок»								△	◇	◇

**Игры и игровые упражнения, обучающие сохранять  
равновесие, лёжа на поверхности воды**

*Цель:* научить сохранять равновесие в положении лёжа на воде, развивать навыки ориентирования в воде, поддерживать положительный эмоциональный настрой

Название	месяц										
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
<b>Игры и упражнения в сюжетном обрамлении</b>											
«Крокодилы на охоте»			△	◇	◇	○	○	○	○	○	
«Морская звёздочка»				△	◇	◇	○	○	○	○	
«Медуза»					△	◇	◇	○	○	○	
«Осьминог»						△	◇	◇	○	○	
«Тюлени»							△	◇	◇	○	
«Котёл»			/							△	
<b>Бессюжетные игры</b>											
«Удержись на мяче»			△	◇	◇	○	○	○	○	○	
«Кто дольше удержится на мяче»			△	◇	◇	○	○	○	○	○	
«Пятнашки на кругах»			△	◇	◇	○	○	○	○	○	
«Мостик»				△	◇	◇	○	○	○	○	
«Эстафета плавающих досок»				△	◇	◇	○	○	○	○	
«Буксировка»						△	◇	◇	○	○	
«Перевертыши»							△	◇	◇	○	

**Игры и игровые упражнения, способствующие выработке навыка скольжения по воде**

*Цель:* способствовать созданию у дошкольников ощущения движения тела в воде, формировать чувство давления воды, поддерживающего тело ребёнка у поверхности воды.

Название	месяц										
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
<b>Игры и упражнения в сюжетном обрамлении</b>											
«Стрела»					△	◇	◇	○	○	○	
«Лягушки-квакушки»						△	◇	◇	○	○	
«Торпеды и корабли»							△	◇	◇	○	
«Дельфины»								△	◇	◇	
«Ловцы жемчуга»									△	◇	
«Пираты на море»										△	
<b>Бессюжетные игры</b>											

«Торпеды»					Δ	◇	◇	○	○	○
«Винт»					Δ	◇	◇	○	○	○
«Доплыви»						Δ	◇	◇	○	○
«Перевозка пассажиров»						Δ	◇	◇	○	○
«Кто дальше?»							Δ	◇	◇	○
«Погоня за мячом»							Δ	◇	◇	○
«Эстафета с мячом»								Δ	◇	◇
«Проскользни в тоннель из обручей»									Δ	◇

**ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПРИОБРЕТЕНИЮ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ**

*Цель:* обучать базовым способам плавания: кролем на спине и на груди, брассом на спине и на груди, дельфином.

Название	месяц									
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
<b>Игры и упражнения в сюжетном обрамлении</b>										
«Гусеница»			Δ	◇	◇	○	○	○	○	○
«Гонка катеров»				Δ	◇	◇	○	○	○	○
«Соревнования кальмаров»					Δ	◇	◇	○	○	○
«Щука в омуте»						Δ	◇	◇	○	○
«Пароход»							Δ	◇	◇	○
«Хрустальные шары»								Δ	◇	◇
«День и ночь» (с плаванием)									Δ	◇
<b>Бессюжетные игры</b>										
«Мотор»					Δ	◇	◇	○	○	○
«Удержи доску»					Δ	◇	◇	○	○	○
«Фонтан»						Δ	◇	◇	○	○
«Мельница»							Δ	◇	◇	○
«Кувырок»							Δ	◇	◇	○
«Борьба за мяч»								Δ	◇	◇
«С донесением вплавь»								Δ	◇	◇
«Водное поло» (элементы)										Δ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГБОУ ДЕТСКИЙ САД № 83 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА СПБ, Вершинина  
Наталья Владимировна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

31.08.23 11.33  
(MSK)

Сертификат 018E30DB006AAFE9045EFE27546E50638