Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №9»

пгт. Никель

**ПРИНЯТО: УТВЕРЖДАЮ:**

Педагогическим советом «МБДОУ № 9» Заведующий «МБДОУ № 9»

Протокол №1 от 31.08.2023 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Капша И.А.

. Приказ №137 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «МБДОУ №9»**

**(ПО ПЛАВАНИЮ)**

**«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» (ПЛАВАНИЕ)**

**ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3 – 7 ЛЕТ)**

|  |
| --- |
| **Документ подписан электронной подписью****Сведения о сертификате:**Владелец сертификата: Капша Ирина АнатольевнаЗаведующий «МБДОУ №9»Издатель: Федеральное казначействоДействителен: с 28.10.2022г. по 21.01.2024г |

 **Составитель:**

 Инструктор по физической культуре

«МБДОУ № 9»

 Скубун Ирина Борисовна

Никель, 2023 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | Стр. |
|  **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** | 2 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Нормативно-правовое обеспечение  | 4 |
| 1.3. Цели и задачи реализации программы | 4 |
| 1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) | 6 |
| 1.5. Целевые ориентиры образовательного процесса. | 8 |
| **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**  | 13 |
| 2.1. Задачи и содержание работы по обучению плаванию в группе общеразвивающей направленности | 13 |
| 2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников | 20 |
| 2.3.Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями | 21 |
| 2.4. Направления деятельности и формы работы инструктора по физической культуре  | 22 |
| **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** | 24 |
| 3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ | 24 |
| 3.2. Материально-техническое обеспечение программы. | 28 |
| 3.3 Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы | 30 |

**РАЗДЕЛ 1.**

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по плаванию разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования «МБДОУ № 9», адаптированной образовательной программой дошкольного образования «МБДОУ № 9», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, в редакции от 08.11.2022), (далее – ФГОС ДО). Рабочая программа реализуется в ходе образовательной деятельности в «МБДОУ № 9», является составляющим компонентом раздела, отражающий реализацию ФГОС ДО и является нормативным документом.

Перед нами ставятся задачи физического воспитания:

• Охрана и укрепление физического здоровья детей.

• Формирование основ собственной безопасности и безопасности окружающего мира.

• Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

• Приобретение опыта в двигательной деятельности.

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 профилактика 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.

Педагогическая целесообразность рабочей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

**1.2.** **Нормативно-правовое обеспечение**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

 • Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями).

• Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

• СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**1.3.** **Цели и задачи реализации программы**

Задачи:

Оздоровительные:

1. Сохранять и укреплять здоровье дошкольников.

2. Стимулировать функциональные возможности каждого ребёнка, с учётом индивидуальных и возрастных особенностей.

Образовательные:

1. Совершенствовать умения и навыки дошкольников при обучении плаванию.

2. Развивать физические качества детей, накапливать и обогащать двигательные навыки.

Воспитательная:

1. Формировать у детей стремление к систематическим занятиям физкультурой, потребность в здоровом образе жизни.

Принципы к формированию Программы Принципы и подходы к формированию рабочей программы полностью соответствуют заявленным в основной образовательной программе дошкольного образования. Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

**1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку. В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

Двигательные навыки.

Ознакомление с водной средой, в некоторых случаях, и преодоление определенных детских страхов относительно водных процедур. Малыши осваивают начальные плавательные навыки, учатся управлять своим телом в воде, что отлично развивает двигательную координацию. Младший возраст – важнейший период в развитии повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений. Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Возраст 6 -7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми.

**1.5. Целевые ориентиры образовательного процесса.**

Связь с другими образовательными областями

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка: целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

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

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

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

1 год обучения (младшая группа, возраст детей 3-4 года)

Цель: Создание условий для преодоления водобоязни у детей для успешного обучения плавательным умениям и навыкам в дальнейшем.

Задачи:

• Формировать представления о правилах поведения в воде.

• Формировать умения с помощью взрослого раздеваться и одеваться в определенном порядке.

• Научить самостоятельно спускаться по трапу в бассейн.

• Учить безбоязненно входит в воду, не бояться брызг.

• Учить принимать горизонтальное положение в воде.

2 год обучения (средняя группа, возраст детей 4-5 лет)

Цель: Формирование у детей интереса к занятиям плаванием, закаливание и укрепление детского организма.

Задачи:

• Обучить самостоятельному, горизонтальному лежанию на груди.

• Обучить технике выдоха в воду.

• Обучить скольжению на груди.

• Обучить работе ног, как при плавании способом «Кроль» на груди в скольжении.

• Способствовать формированию правильной осанки. • Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

3 год обучения (старшая группа, возраст детей 5-6 лет)

Цель: Формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости).

Задачи:

• Плавать произвольным способом.

• Совершенствовать работу ног, как при плавании способом «Кроль» на груди в скольжении с задержкой дыхания.

• Обучить многообразным выдохам в воду.

• Способствовать формированию правильной осанки.

• Воспитывать чувство коллективизма.

4 год обучения (подготовительная группа, возраст детей 6-7 лет)

Цель: Формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм; осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

Задачи:

• Проплыть всю дистанцию произвольным способом на задержке дыхания.

• Совершенствование многообразных выдохов в воду.

• Способствовать закаливанию детей.

• Формировать правильную осанку.

• Воспитывать целеустремленность и настойчивость.

Реализация образовательной области «Физическое развитие» Реализация задач по физическому развитию предполагается в процессе основных форм образовательной деятельности:

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Продолжительность**  | **Количество часов**  |
| **в неделю** | **в год** |
| Младшая группа | 10 | 1 | 32 |
| Средняя группа | 20 | 2 | 60 |
| Старшая группа | 25 | 2 | 60 |
| Подготовительная к школе группа | 30 | 2 | 60 |

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в соответствии с нормами Сан Пин. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Непосредственную образовательную деятельность 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, поддерживают тесную связь с родителями.

Воспитатель или помощник воспитателя перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель или 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.

Роль воспитателя и помощника воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

* Освещенные, вентиляция и температурный режим воды и воздуха помещения;
* Текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
* Анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

**Направления деятельности и формы работы инструктора по физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| Работа с детьми | 1.Занятия 2.Индивидуальная работа с детьми. 3.«Сухое плавание». 4.Участие в комплексных и физкультурных занятиях. 5.Проведение праздников и развлечений.  |
| Работа с педагогическим коллективом | 1.Индивидуальные консультации. 2.Семинары-практикумы (групповые). 3.Оформление рекомендаций. 4.Выступление на педсоветах. 5.Открытые просмотры. |
| Работа с родителями | 1.Индивидуальные консультации. 2.Оформление рекомендаций. 3.Открытые просмотры. 4.Выступление на родительских собраниях. 5.Организация совместной творческой деятельности. |
| Работа по обеспечению педагогического процесса | 1.Планирование. 2.Подбор и систематизация материала по физическому воспитанию и развитию. 3.Подбор и систематизация аудио- и видеоматериалов. 4.Изготовление и подбор пособий и атрибутов. 5.Разработка сценариев праздников и развлечений |
| Повышение педагогического мастерства | 1.Самообразование. 2.Участие в РМО инструкторов по ФК и семинарах ДОУ. 3.Работа в творческой группе.4.Участие в городских и районных семинарах. 5.Курсы повышения квалификации. |

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Задачи и содержание работы по обучению плаванию в группе общеразвивающей направленности**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

|  |  |
| --- | --- |
| Общеразвивающие и специальные упражнения:  | - комплекс подводящих упражнений; - элементы «сухого плавания». |
| Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:  | - передвижение по дну и простейшие действия в воде; - погружение в воду, в том числе с головой; - упражнение на дыхание; -открывание глаз в воде; -всплывание и лежание на поверхности воды; -скольжение по поверхности воды.  |
| Упражнения для разучивания техники плавании «с опорой и без» | -движение рук и ног; -дыхание пловца; -согласование движений рук, ног, дыхания; -плавание в координации движений. |
| Игры и игровые упражнения, способствующие: -развитию умения передвигаться в воде | -овладению навыком погружения и открывания глаз;-овладению выдохам в воду; -развитию умения всплывать; -овладению лежанием; -овладению скольжением; -развитию умения выполнять прыжки в воду; -развитию физического качества.  |
| Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой | -нырять в обруч, проплывать тоннель, мост; -выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; -выполнять серии выдохов в воду; -выполнять прыжок ногами вперед; -скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук; -пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.-продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине; -выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине; -плавать произвольным способом. |

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

* ознакомление с движением на суше;
* изучение движений с неподвижной опорой;
* изучение движений с подвижной опорой;
* изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи и содержание работы по обучению плаванию в группе общеразвивающей направленности для детей **3 - 4 лет**В младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды – сопротивлением, поддерживающей силой и др. | Задачи обучения: • продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться; • учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно; • знакомить с некоторыми свойствами воды; • обучать различным передвижениям в воде, погружению; • учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха; • учить различным прыжкам в воде; • делать попытки лежать на воде; • учить простейшим плавательным движениям ног. Гигиенические навыки: • пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; • принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: • соблюдать основные правила поведения. К концу года дети могут: • погружать лицо и голову в воду; • ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук; • бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»); • выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног; • выполнять вдох над водой и выдох в воду; • пытаться выполнять выдох с погружением в воду; • прыгать по бассейну с продвижением вперед; • выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди; • пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине; • пытаться скользить по поверхности воды. |
| Задачи и содержание работы по обучению плаванию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 – 5 лет К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде без опорного положения. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности. | Задачи обучения: • продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться; • продолжать знакомить со свойствами воды; • продолжать обучать передвижениям в воде; • учить погружаться в воду; • учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха; • обучать выдоху в воду; • учить открывать глаза в воде; • учить различным прыжкам в воде; • обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде; • учить выполнять плавательные движения ногами. Гигиенические навыки: • пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; • принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: • знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды. К концу года дети могут: • погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде; • бегать парами; • пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку; • делать попытку доставать предметы со дна;• выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; • выполнять упражнение на дыхание «Ветерок». • выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.• выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. • скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире». • выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза». |
| Задачи и содержание работы по обучению плаванию в группе общеразвивающей направленности для детей **5 - 6 лет** К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания. | Задачи обучения: • продолжать знакомить со свойствами воды;• разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине; • продолжать обучать лежанию на груди и на спине; • учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой; • научить выдоху в воду; • учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди; • учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед; • учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди; • разучивать попеременные и одновременные движения руками. Гигиенические навыки: • самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; • принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: • знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования. К концу года дети могут: •погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде; •бегать парами; •нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку; •доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»; •выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; •выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»; • выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед; •скользить на груди с работой ног, с работой рук; •пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской; •продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди; •выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине; •выполнять упражнение «Поплавок». |
| Задачи и содержание работы по обучению плаванию в группе общеразвивающей направленности для детей **6 - 7 лет** В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки. | Задачи обучения: •продолжать знакомить со свойствами воды; •разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине; •продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине; •учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой; •научить выдоху в воду; •учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время;  •учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед; • учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине; • учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине; • учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине. Гигиенические навыки: •самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; •принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: •знать основные правила поведения и сознательно их выполнять. К концу года дети могут: •погружаться в воду, открывать глаза в воде; поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой; •нырять в обруч, проплывать тоннель, мост; •выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; •выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох – выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой; •выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед; •скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук; •пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской; •продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине; •выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине;• плавать на груди с работой рук, с работой ног; • пытаться плавать способом на груди и на спине. |

**2.2** **Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);

-демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

-использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

-использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

• Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

• Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.

**2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;

- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;

- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Использование таких форм работы с родителями, в которых они выступают

заинтересованными участниками педагогического процесса, позволяет повысить уровень физической культуры детей, использую потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

 **Формы работы**

1. Групповое родительское собрание (сентябрь);

Тема: «Физкультурная форма и безопасная обувь для занятий физкутурой», «Собираем ребенка на занятия в бассейн».

1. Консультация в родительское уголки (октябрь);

Тема: «Физическое развитие детей на каждом возрастном этапе».

1. Консультации в уголках здоровья (ноябрь);

Тема: «Укрепляем здоровье осенью».

Неделя открытых дверей (показ открытых занятий по физкультуре, в бассейне).
Консультация (декабрь).
Тема: «Закаливание дома и в детском саду».

1. Консультация в уголке здоровья (январь).
Тема: «Польза бассейна в укреплении здоровья дошкольников».
2. Размещение брошюр, памяток (февраль).

 Тема: ««Значение оздоровительного плавания».

1. Консультации в уголках здоровья (март);

Тема: «Укрепляем здоровья весной».

1. Консультация (апрель).
Тема: «Детские занятия в бассейне: радость и польза!».
2. Выступления на групповых родительских собраниях (май);

Тема: «Подведение итогов года в направлении - физическое развитие (плавание)».

**2.4. Направления деятельности и формы работы инструктора по физической культуре**

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по плаванию, физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по плаванию,

физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

Цель: удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей.

Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;

- самостоятельной деятельности детей;

- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

**Физкультурно-оздоровительный режим**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Количество****подгрупп** | **Число детей в подгруппе** | **Длительность занятий, мин.** |
| **в одной подгруппе** | **во всей группе** |
| Младшая | 2-4 | 8 - 10 | 15 - 20  | 20 - 30 |
| Средняя | 2 – 4 | 10-12 | 20-25 | 25-35 |
| Старшая | 2 – 4 | 10-12 | 25-30 | 30-40 |
| Подготовительная к школе | 2 - 4 | 10-12 | 25-30 | 30-40 |

**Расписание занятий в бассейне на 2023-2024 учебный год по возрастам**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Младшая группа** | Средняя группа | **Старшая подготовительная группа** | **Старшая группа комб. направленности** |
| **Понедельник** |  |  |  |  |
| **Вторник** |  | 9.40-10.20 | 10.30-11.20 | 11.25-12.15 |
| **Среда** |  |  |  |  |
| **Четверг** |  | 9.40-10.20 | 10.30-11.20  | 11.25-12.15  |
| **Пятница** | 9.00-9.40 |  |  |  |

В детском саду бассейн оснащен необходимым стандартным и нестандартным оборудованием, изготовленным руками педагогов и родителей. С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

• освещенные и проветриваемые помещения;

• ежедневная смена воды;

• текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

• дезинфекция чаши 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**

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.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне (3м х 7м) и спортивном зале, расположенных в здании «МБДОУ № 9».

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со среднего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетание 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 30 - 40 мин после еды.

**Санитарные нормы температурного режима в бассейне, набора воды**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Температура воды (0С)** | **Температура воздуха (0С)** | **Глубина бассейна (м)** |
| Младшая | + 28… +290С | +24… +280С | 0,5-0,7 |
| Средняя | + 28… +290С | +24… +280С | 0,7-0,8 |
| Старшая | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |
| Подготовительная к школе | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |

# **Обеспечение безопасности НОД 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:

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

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

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

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

**3.2. Материально-техническое обеспечение программы.**

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышать интерес к занятиям; позволяет использовать дифференцированный подход в обучении. Бассейн оформляется таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды. Бассейн оснащён разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным оборудованием.

Инвентарь:

1. Плавательные доски.

2. Круги, мячи, игрушки надувные.

3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

4. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр.

5. Нарукавники.

6. Маски, шапочки для плавания.

7. Мячи разных размеров.

8. Обручи.

9. Ласты резиновые.

10. Музыкальный плеер.

11. Диски с музыкальными композициями.

12. Надувная сетка для волейбола.

13. Островки для плавания и равновесия.

Методическая литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1984 -160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры

дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005 -108 с. (Развитие и воспитание).

1. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина – М :, 2005.-143с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам:

программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д . Глазырина - М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004 -

143 с.

1. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В. Козлов. - М.: Просвещение, 1993
2. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. –

М.: Физкультура и спорт,1974 -95 с.- (Азбука спорта ).

1. Макаренко Л.П. Юный пловец. / Л.П. Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
2. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985-80 с.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в

детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991-158 с.

1. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание.

-2001- № 6, 7.

1. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008 - 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
2. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду.

Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

1. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008 -120 с.

**3.3. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе.

|  |  |
| --- | --- |
| Младшая группа | 1. Погружать лицо и голову в воду 2. Освоение движений в воде. 3. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. 4. Освоение горизонтального положения тела. |
| Средняя группа  | 1. Открывать глаза в воде. 2. Свободно лежать на воде. 3. Скольжение на груди. 4. Движениям ног «кролем». |
| Старшая группа | 1. Скольжение на груди. 2. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. 3. Нырять в обруч. 4. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди. 5. Продвигаться с плавательной доской с работой ног (на груди) |
| Подготовительная группа | 1. Погружаться в воду, открывать глаза в воде. 2. Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой. 3. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. 5. Выполнять упражнения «Звездочка», «Поплавок».6. Пытаться плавать способом произвольным способом. |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

**Высокий уровень** – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

**Средний уровень** – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

**Низкий уровень** – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.