

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка — детский сад №3» города Томска

## **Портфолио профессиональной деятельности**



**Соколова Екатерина Андреевна**

**Инструктор по Физической культуре (плавание)**

**Томск 2023**

## **Содержание**

**Раздел 1. Общие сведения.**

**Раздел 2. Результативность педагогической деятельности**

**Раздел 3. Система педагогической деятельности**

**Раздел 4. Научно-методическая деятельность**

**Раздел 5. Приложения**

# ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

## **Раздел 1. Общие сведения**

**Ф.И.О.:** Соколова (Бирюлина) Екатерина Андреевна

**Год и дата рождения:** 28.03.1993 г.

**ПОЛНЫХ ЛЕТ НА МОМЕНТ АТТЕСТАЦИИ:** 29 лет

### **Место работы:**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка — детский сад № 3» города Томска

**Занимаемая должность на момент аттестации:** инструктор по физической культуре по плаванию

**Дата назначения на эту должность:** 28.08.2017 г. Приказ № 63 п от 28.08.2017 г.

**Образование:** Высшее

Томский Политехнический университет диплом бакалавра «Физическая культура» 2015 г.

Томский Государственный университет диплом магистра «Физическая культура» 2017 г.

### **Сведения о повышении квалификации:**

- Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Томский государственный педагогический университет» по программе «Дошкольное образование»
- Диплом № 702403629379 , дата выдачи 23.12.2016 г., освоение модуля объемом 510 часов;
- Диплом о курсах повышения квалификации «Первая помощь в образовательной организации»., 2022 г. 24 часа
- Диплом участника курса «рабочая программа воспитания в ДОО в соответствии с ФГОС».,2022 г. 36 часов.
- Диплом курса «Коммуникация родителя и педагога в мессенджере»
- Организация коммуникации всех участников образовательных отношений в онлайн 20 часов
- , 2022 г.
- Диплом участника онлайн курса «Профстандарт педагога: подготовка к защите педагогического проекта 24 часа.,2022 г.
- Диплом участника курса «Инновационная образовательная среда как инструмент развития участников образовательных отношений в условиях реализации ФГОС» 16 часов.,03.2022г.



Общий стаж работы: 9 лет

Педагогический стаж: 9 лет

Персональный сайт Инструктора по ФК

<http://detsad3.tomsk.ru/методическая-копилка/страница-инструктора-по-плаванию/>

The diploma is titled "ДИПЛОМ" (DIPLOMA) in large white letters on a blue background. Above the title is a row of medical icons: a doctor, a first aid kit, a mobile phone, a pill bottle, a first aid kit, a stethoscope, a hospital building, a DNA helix, and a pill bottle. To the right of the title are two logos: "ФОРУМ ПЕДАГОГИ РОССИИ" (Forum of Pedagogues of Russia) and "СОЮЗ ПЕДАГОГОВ" (Union of Pedagogues). The name of the recipient, *Соколова Екатерина Андреевна*, is written in a cursive font. Below the name, the course title "Курс повышения квалификации «Первая помощь в образовательной организации»" (Course for提高 qualification "First Aid in Educational Organization") is written in blue. The duration "Образовательный курс - 24 часа" (Educational course - 24 hours) is also in blue. The director's name, "В. В. Пиджакова", is written in black. A blue circular stamp of the "ЛингваНова" organization is visible, along with a signature and the word "Подпись" (Signature). The year "2022 г." is at the bottom right. A small license notice is at the bottom left.

**ДИПЛОМ**

*Соколова Екатерина Андреевна*

Курс повышения квалификации  
**«Первая помощь в образовательной организации»**

Образовательный курс - 24 часа

Директор Всероссийского Форума  
«Педагоги России: инновации в образовании»  
В. В. Пиджакова

Подпись

Лицензия на право ведения образовательной деятельности №20201 от 19.01.2020 года.  
АНОДО «ЛингваНова»

2022 г.

ПЕДАГОГИ РОССИИ  
инновации в образовании



# ДИПЛОМ

участника курса:

**«Рабочая программа воспитания в ДОО  
в соответствии с ФГОС»**

***Соколова Екатерина Андреевна***

Образовательный курс:  
36 часов с подготовкой пакета документов.

Директор Всероссийского Форума  
«Педагоги России: инновации в образовании»  
В. В. Пиджакова



Лицензия на право ведения образовательной  
деятельности №20201 от 19.01.2020 года.  
АНОДО «ЛингваНова»

2022 г.

ФОРУМ ПЕДАГОГИ РОССИИ  
ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ



# ДИПЛОМ

участника онлайн-курса

**Профстандарт педагога:  
подготовка к защите педагогического проекта**

***Соколова Екатерина Андреевна***

Курс повышения квалификации: 24 часа.

Директор Всероссийского Форума  
«Педагоги России: инновации в образовании»  
В. В. Пиджакова



2022 г.

Лицензия на право ведения образовательной  
деятельности №20201 от 19.01.2020 года.  
АНОДО «ЛингваНова»

# ДИПЛОМ

УЧАСТНИКА КУРСА

*Соколова Екатерина Андреевна*

Инновационная образовательная среда как инструмент развития  
всех участников образовательных отношений в условиях реализации ФГОС

Образовательный курс: 16 часов

Директор Всероссийского Форума  
«Педагоги России: инновации в образовании»  
В. В. Пиджакова



Март 2022 г.

Лицензия на право ведения образовательной  
деятельности №20201 от 19.01.2020 года.  
АНОДО «ЛингваНова»



# ДИПЛОМ

Педагоги России: инновации в образовании

КУРС «КОММУНИКАЦИЯ РОДИТЕЛЯ  
И ПЕДАГОГА В МЕССЕНДЖЕРЕ»

*Соколова Екатерина Андреевна*

Организация коммуникации всех участников  
образовательных отношений в онлайн

Образовательный курс: 20 часов

Директор Всероссийского Форума  
«Педагоги России: инновации в образовании»  
В. В. Пиджакова



подпись

Лицензия на право ведения образовательной  
деятельности №20201 от 19.01.2020 года.  
АНОДО «ЛингваНова»

2022 г.





## СВИДЕТЕЛЬСТВО О ЗАКЛЮЧЕНИИ БРАКА

Соколов  
(фамилия)

Андрей Александрович  
(имя, отчество (при наличии))  
Российская Федерация  
(гражданство)

" 19 " сентября 1989 г.  
(дата рождения)

-  
(национальность)

Томская область, Шегарский район, с. Мельниково  
(место рождения)

Бирюлина  
(фамилия)

Екатерина Андреевна  
(имя, отчество (при наличии))  
Российская Федерация  
(гражданство)

" 28 " марта 1993 г.  
(дата рождения)

-  
(национальность)

г. Томск

(место рождения)

заключили брак

13 августа 2021 г.

(число, месяц, год)

о чем 2021 года августа месяца 13 числа  
составлена запись акта о заключении брака № 120219700000201752007

После заключения брака присвоены фамилии:

мужу Соколов

жене Соколова

Место государственной регистрации 97000002 Дворец бракосочетаний города Томска  
(код и наименование органа, которым

Департамента ЗАГС Томской области

произведена государственная регистрация акта гражданского состояния)

Место выдачи свидетельства 97000002 Дворец бракосочетаний города Томска  
(код и наименование органа, которым выдано

Департамента ЗАГС Томской области

свидетельство о государственной регистрации акта гражданского состояния)



Дата выдачи " 13 " августа 2021 г.

Руководитель  
(уполномоченный работник)

О.А. Джанбинова





## 7



СВЕДЕНИЯ				О РАБОТЕ	
№ записи	Дата			Сведения о приеме на другую постоянную работу. (с указанием причин и ссылкой на статью, пункт закона)	Наименование, дата и номер документа, на основании которого внесена запись
	число	месяц	год		
1	2			3	4
				средней общеобразовательной школы № 36 города Железнодорожного (дошкольное отделение)	
3	01	04	2015	Принята на должность инструктора по физкультуре	Приказ от 01.04.2015 № 49-д
4	19	06	2014	Уволен по собственному желанию, пункт 3, части первой статьи 77 Трудового кодекса Российской Федерации Директор	Приказ от 09.06.2014 № 168-д

№ записи	Дата			Сведения о приеме на другую постоянную работу. (с указанием причин и ссылкой на статью, пункт закона)	Наименование, дата и номер документа, на основании которого внесена запись
	число	месяц	год		
1	2			3	4
				муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей "Детско-юношеская спортивная школа бокса Города Томска"	
1	15	09	2014	Принята на должность тренера - преподавателя	Приказ от 15.09.2014 № 123-д
2	31	03	2015	Уволен по собственному желанию, пункт 3, части первой статьи 77 Трудового кодекса Российской Федерации Руководитель	Приказ от 31.03.2015 № 28-д
				Муниципальное общеобразовательное учреждение	

## Награды и поощрения в доаттестационный период

Благодарность МАДОУ №3 2019г.

Благодарность МАДОУ №3 2020г.

Благодарственное письмо МАДОУ №3 2022г.

# БЛАГОДАРНОСТЬ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД  
№ 3 г. ТОМСКА

Инструктору физической культуры  
МАДОУ «Центр развития ребёнка»  
детский сад № 3 г. Томска  
Е.А.Бирюлина

**Уважаемая Екатерина Андреевна!**  
**От всей души благодарим Вас за педагогическое**  
**мастерство, любовь к своему делу, заботу**  
**о благополучии детей!**  
**Пусть Ваша доброта и энтузиазм превратят каждый день**  
**пребывания для воспитанников в детском саду**  
**в день радости и счастья!**

Заведующий МАДОУ № 3

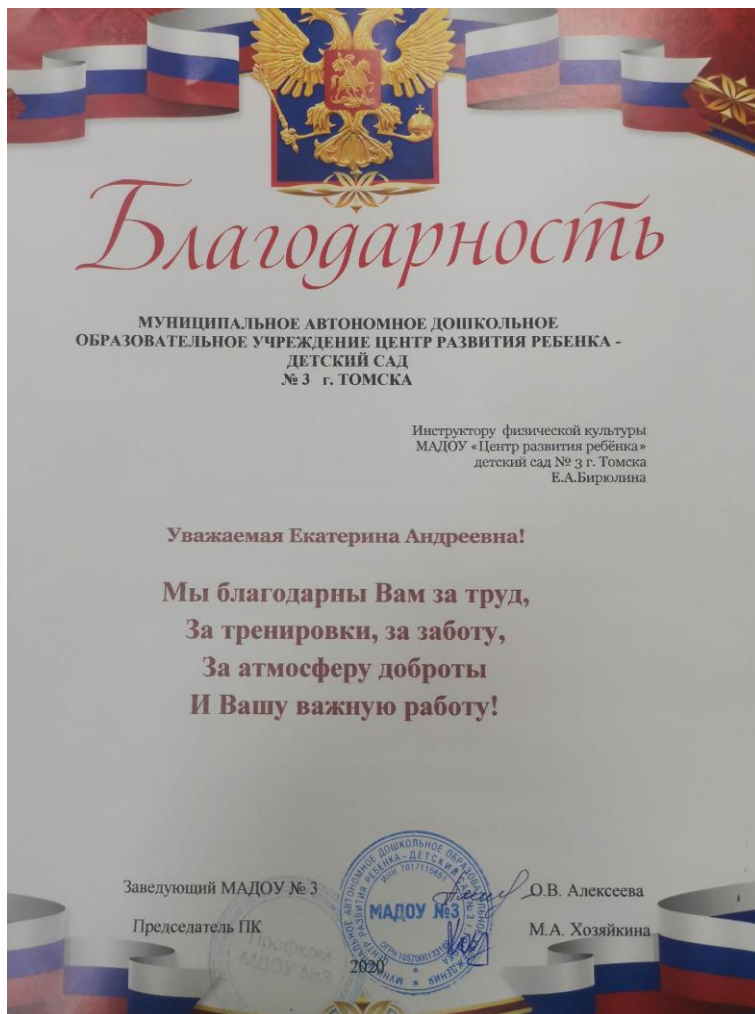
Председатель ПК



О.В. Алексеева

М.А. Хозяйкина

2019







# Благодарственное ПИСЬМО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА -  
ДЕТСКИЙ САД  
№ 3 г. ТОМСКА

Инструктору физической культуры  
МАДОУ «Центр развития ребенка»  
детский сад № 3 г. Томска  
Е.А.Соколовой

Уважаемая Екатерина Андреевна!

Позвольте выразить Вам искреннюю, глубокую  
благодарность за оказанную поддержку и помощь, за  
неоценимое внимание и человеческое тепло! Пусть Ваше  
отзывчивое сердце будет вознаграждено самыми щедрыми  
дарами природы: любовью, верой, дружбой,  
взаимопониманием и доверием!

Поздравляем с днем дошкольного работника!

Заведующий МАДОУ № 3

Председатель ПК

О.В. Алексеева

С.В. Соломенникова



# **Результаты педагогической деятельности**

Я, Соколова Екатерина Андреевна, работаю инструктором по плаванию. Стаж моей работы в должности инструктора по физической культуре составляет 9 лет. Закончила Томский Политехнический университет в 2015 году с красным дипломом бакалавра «Физическая культура», в 2017 году в Томском Государственном университете я получила диплом магистра «Физическая культура». С малых лет я занималась плаванием, так как в детстве я постоянно болела, и мама водила меня в бассейн для закаливания и поднятия иммунитета. Я всегда любила воду, различные игры в ванной с резиновыми игрушками и купание в различных водоемах. Еще учась на 3м курсе в университете, я пошла на свою первую работу с детьми в бассейн. Для меня это было началом моей карьеры как тренера и инструктора по физической культуре, мне было и есть очень важным получать удовольствие от обучения, я вижу, как дети получают колоссальные эмоции от воды, как им нравится и когда у них получается они счастливы. Вообще вода очень хорошо разгружает нервную систему и дает детям немножко отдохнуть от давления занятий.

Путь мой как тренера развивался, и мне предложили поработать в МАДОУ №3, для более лучшего понимания детской психологии и педагогики именно дошкольного возраста я прошла курсы переподготовки в Томском государственном педагогическом университете по программе «Дошкольное образование» и начала свою деятельность. В детском саду детки младше чем в спортивной школе и более эмоциональны, с ними интересно работать, видеть эмоции, страхи, маленькие победы и достижения. Я поставила для себя цель помочь им перебороть страх водной среды и показать, как можно плавать, я даю им возможность в первую очередь научиться держаться на воде, затем в каждом индивидуальном случае уже двигаться по бассейну с использованием досок, не

вставая на пол. Я учу чувствовать уверенность в себе и своих силах и всегда помогаю для расслабления, я вижу, когда дети могу с уверенностью лечь на спину и плыть и я всегда готова держать их за руку. Я хочу, чтобы для детей я была не только инструктором, а где-то другом, где-то поддержкой, где-то мотивацией, чтобы ребенок, приходя ко мне на занятие чувствовал себя максимально комфортно. Мне важно, чтобы после тренировок ребята выходили довольными и счастливыми.

В своей работе я руководствуюсь Федеральным Государственным Образовательным Стандартом Дошкольного Образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г., СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», Уставом МАДОУ №3, основной образовательной программой по плаванию Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

Также с 2020 года являюсь участником творческой группы, которая функционирует в нашем детском саду. В рамках ее работы, мы проводим различные мастер-классы и мероприятия, которые помогают в дальнейшем освоиться детям в новой для них среде, а именно водной. В бассейне проводятся различные развлекательные мероприятия и веселые эстафеты, в конце года проводятся соревнования по плаванию. Раз в несколько месяцев проходят актерские постановки, связанные со сказками морской тематики. Постоянно обновляем информационный стенд рекомендациями, консультациями для родителей, различными интересными советами для приспособления к водной среде, как в бассейнах, так и в домашних условиях. Сезонно мы разговариваем о безопасности поведения на воде и на льду, используя различные плакаты, где подробно представлены случаи происшествий и как с ними бороться, и как их избежать.

# **Результаты педагогической деятельности**

# Приложение 1

## Динамика индивидуальных образовательных результатов обучающихся

Параметры оценки	Возрастная группа	Учебный год	Освоил (кол-во,%)	Частично освоил (кол-во,%)	Не освоил (кол-во,%)
Нырание	средняя	2019-2020	7(31%)	9(53%)	3(6%)
	старшая	2020-2021	10(48%)	7(41%)	1(3%)
	подготовительная	2021-2022	15(100%)	3(20%)	1(1,5%)
Скольжение	средняя	2019-2020	4(23%)	10(59%)	3(18%)
	старшая	2020-2021	6(35%)	9(53%)	2(12%)
	подготовительная	2021-2022	10(59%)	6(36%)	-
Лежание	средняя	2019-2020	4(23%)	10(59%)	-
	старшая	2020-2021	7(41%)	8(47%)	-
	подготовительная	2021-2022	11(64%)	6(36%)	-
Контролируемое дыхание	средняя	2019-2020	3(18%)	12(70%)	-
	старшая	2020-2021	6(35%)	10(59%)	-
	подготовительная	2021-2022	12(70%)	5(30%)	-
Плавание вольным стилем (кролем на груди)	средняя	2019-2020	15(64%)	11(64%)	2(1%)
	старшая	2020-2021	8(47%)	8(47%)	
	подготовительная	2021-2022	20(89%)	-	-
Плавание на спине (кроль на спине)	средняя	2019-2020	3(18%)	8(47%)	6(35%)
	старшая	2020-2021	7(41%)	7(41%)	3(18%)
	подготовительная	2021-2022	20(89%)	-	-

Прыжки в воду	средняя	2019-2020	8(22%)	14(88%)	-
	старшая	2020-2021	18(56%)	10(44%)	-
	подготовительная	2021-2022	20(89%)	6(11%)	-

**Сравнительный анализ развития воспитанников**  
с 2019 по 2022 года

№	Уровень	2019-2020	2020-2021	2021-2022
1	Высокий уровень	30%	67%	90%
2	Средний уровень	75%	41%	50%
3	Низкий уровень	5%	5%	1%

**Вывод:** из представленной таблицы видно, что результаты диагностики освоения воспитанниками ДООУ основной общеобразовательной программы дошкольного образования можно считать стабильно положительными (к концу года по всем разделам программы наблюдается увеличение показателей высокого и среднего уровня, а также снижение показателей низкого уровня), на основании чего можно утверждать об эффективности и результативности воспитательно-образовательного процесса в ДООУ. Дети с удовольствием посещают бассейн и учатся чему-то новому, они ходят дополнительно на платные занятия, за счет чего результат многократно улучшается.

Заведующий МАДОУ №3 \_\_\_\_\_ О.В. Алексеева

# **Система педагогической деятельности**



## Раздел 2. Результативность педагогической деятельности

Одной из приоритетных задач моей деятельности я считаю создание условий для реализации и проявления потенциальных способностей воспитанников. С этой целью я использую такие методы, как привлечение воспитанников к участию в соревнованиях различного уровня, на занятиях дети плавают на перегонки и учувствуют в эстафетах, раз в полгода делается контрольный замер на определённых дистанциях и упражнениях.

Таблица 1.

Результативность участия обучающихся в конкурсах в доаттестационный период.

Форма мероприятия (с указанием названия мероприятия, организатор)	Учебный год	Уровень мероприятия	Возраст участников	Кол-во участников	Результат (участие, наличие победителей, призеров, лауреатов с указанием Ф.И воспитанника)
Соревнования по плаванию МАУ ДО ДЮСШ УСЦ ВВС имени В.А.Шевелева	2018-2019	Областной	7 лет	3	Грамота за участие
Соревнования по плаванию МАУ ДО ДЮСШ УСЦ ВВС имени В.А.Шевелева	2019-2020	Городской	7 лет	1	Диплом за III место
Соревнования «Плавание» среди дошкольных учреждений г Томска в рамках городской программы «Удивительный малыш», 2019 г.	2018-2019	Городской	7 лет	10	Сертификат команде МАДОУ №3 за участие
Соревнования «Плавание» среди дошкольных учреждений г Томска в рамках городской программы «Удивительный малыш», 2021 г.	2020-2021	Городской	7 лет	8	Сертификат команде МАДОУ №3 за участие
Конкурс "Мир физической культуры и спорта"	2023-2024 г.	Всероссийский	6 лет	2	Диплом участника воспитанника

Соревнования «Плавание» среди дошкольных учреждений г Томска в рамках городской программы «Удивительный малыш», 2024 г.	2023-2024	Городской	7 лет	7	Сертификат команде МАДОУ №3 за участие



# Грамота

награждается

Команда МАДОУ №3  
**за участие** соревнованиях  
по плаванию



**Дата** \_\_\_\_\_





# ГРАМОТА

Награждается

команда МАРУЧ-3

за III место


в первенстве ДЮСШ по плаванию

им. В. А. Шевелева

дистанция: 4x12,5 м в/с

результат: 1.58.7 возр. группа: 7-9 лет

Директор

  
Е.В.Скорженко

г. Томск





АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

# СЕРТИФИКАТ

**Команде МАДОУ № 3**

Заведующий – Алексеева Ольга Викторовна  
инструктор по физической культуре –  
Бирюлина Екатерина Андреевна

*за участие в соревнованиях  
«Плавание»  
среди дошкольных образовательных  
учреждений г. Томска  
в рамках городской программы  
«Удивительный малыш»*

Начальник департамента

*В.а.*





АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

# **СЕРТИФИКАТ**

**Команде детей МАДОУ № 3**

**Алексеева О.В.- заведующий**

**Бирюлина Е.А. – инструктор по физической  
культуре**

*Участникам спортивных соревнований среди  
дошкольных образовательных учреждений  
города Томска  
**«Плавание»***

Начальник департамента



О.В.Васильева

Томск – 2019





ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС

«Мир физической культуры и спорта»

**ДИПЛОМ**

участника

награждается

**Несветова Варвава**

Номинация:

«Спорт глазами детей»

Работа:

«Я люблю плавать!»

МАДОУ №3

г. Томск

Руководитель:

Соколова Екатерина Андреевна,  
инструктор по физической культуре

Ректор ТОИПКРО

№ 24-3-154



О.М. Замятина

г. Томск, 2024 г.



Заведующий МАДОУ №3 \_\_\_\_\_ О.В. Алексеева

Участие детей в подобных мероприятиях позволяет проявить свои физические качества, посмотреть на умение выполнять упражнения в новых условиях и позволяет получить новый социальный опыт. Наличие победителей ежегодно подтверждает результативность моей деятельности по этому направлению.



# **Система педагогической деятельности**

## Продуктивное использование методов обучения и воспитания, технологий в образовательном процессе.

**Таблица №2**

Группа	Тема группового сбора	Цель, задачи.	УМК (программа)	Реализуемые в образовательно м процессе технологии и методы.	Выпол ненные задачи (да/час тично/ нет)
Средняя	«Ныряй, как дельфин»	<p>Цель: Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами, приучать детей стараться проплывать, постоянно увеличивая расстояния.</p> <p>Задачи ОО в интеграции:</p> <p>«Социально-коммуникативное»: развивать интерес к совместной со сверстниками и взрослыми деятельности.</p> <p>«Познавательное развитие»: закрепление знаний о стилях плавания, видах соревнований, способствовать развитию логического мышления, памяти.</p> <p>«Речевое развитие»: формировать умение у детей отвечать полным предложением; развивать фонематические и грамматические представления..</p> <p>«Физическое развитие»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать об оздоровительном и прикладном значении плавания.</li> <li>2. Учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот.</li> <li>3. Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры).</li> <li>4. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</li> <li>5. Учить выполнять повороты при плавании на груди.</li> <li>6. Учить делать выдохи в воду</li> </ol>	<p><b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</b></p> <p>по плаванию (на основе программы по плаванию Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду»)</p>	Здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированные технологии, игровые технологии.	да

		во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.			
Старшая		<p>Цель: Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних ногах с доской на животе и на спине, изучать отталкивание двумя ногами от стены, развивать умение нырять.</p> <p>«Познавательное развитие»: развивать познавательный интерес у детей, любознательность и усердие.</p> <p>«Речевое развитие»: развивать инициативность ребенка в речевом общении со взрослым и умение рассказать о стилях плавания.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»: воспитывать доброжелательность и отзывчивость, умение работать в парах.</p> <p>«Физическое развитие»: приобретение опыта двигательной деятельности, направленной на развитие координации движений, ловкости, равновесия, формированию правильной осанки, развитие крупной и мелкой моторики рук.</p> <p>Выполнять требования программы предыдущей возрастной группы.</p> <p>Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.</p> <p>Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.</p> <p>Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;</li> <li>- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек</li> <li>- выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м;</li> <li>- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;</li> <li>- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;</li> <li>- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по</li> </ul>	<p><b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</b></p> <p>по плаванию (на основе программы по плаванию Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду»)</p>	Здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированные технологии, игровые технологии.	да

		плаванию.			
Подготовительная	«Достигаем совершенства»	<p>Цель: Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них.</p> <p>«Познавательное развитие»: развивать познавательный интерес у детей, любознательность и усердие.</p> <p>«Речевое развитие»: развивать инициативность ребенка в речевом общении со взрослым, развивать связную монологическую речь.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»: воспитывать доброжелательность, умение работать в подгруппах.</p> <p>«Физическое развитие»: развитие опыта двигательной деятельности, направленной на развитие координации движений, ловкости, равновесия, формированию правильной осанки, развитие крупной и мелкой моторики рук.</p> <p>1. Перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров.</p> <p>2. Закрепить знания о правилах безопасности на воде.</p> <p>3. Учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего.</p> <p>4. Учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС.</p> <p>5. Учить самостоятельному подсчету ЧСС.</p> <p>6. Учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания.</p> <p>7. Совершенствовать согласование движений рук,</p>	<p><b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</b></p> <p>по плаванию (на основе программы по плаванию Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду»)</p>	Здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированные технологии, игровые технологии.	да

		<p>ног с различными вариантами дыхания.</p> <p>Совершенствовать спады в воду из разных положений.</p> <p>8. Совершенствовать повороты при плавании на груди и на спине.</p> <p>9. Учить использованию элементов прикладного плавания.</p> <p>Художественно-эстетическое: восприятие музыки и выполнение упражнений под ритм.</p>			
--	--	--	--	--	--

Заведующий МАДОУ №3 \_\_\_\_\_ О.В. Алексеева

## Современные образовательные технологии и методики в практической профессиональной деятельности

Таблица №3

№ п/ п	Современные образовательные технологии и методики	Цель исследования технологий и методик	Описание внедрений технологий и методик в практической профессиональной деятельности	Результаты использования технологий и методик
1	Здоровьесберегающие технологии.	Обеспечение ребёнку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.	Проведение с детьми упражнений, способствующие профилактике различных заболеваний (плоскостопия, нарушения осанки, зрения, слуха, простудных заболеваний и т.д.). Обучение элементам правильного дыхания Использование спортивных, подвижных в воде.	Развитие всех систем организма, усиление концентрации внимания, улучшение физических возможностей.
2	Технологии проектной деятельности.	Развитие внутренней активности ребёнка, способности ставить цели, добывать знания, используя различные способы, получать результаты.	Реализация технологии проектирования начинается с определения актуальной для детей проблемы. В ходе реализации проекта вносятся различные коррективы для лучшей	Проектная технология позволяет развитие детей, развитие взаимоотношений ребёнка с педагогом. Участие родителей в воспитание ребёнка

			реализации. Проект может быть как индивидуальный, групповой, коллективный, соревновательный с участием взрослых.	физически активным.
3	Игровые технологии.	Одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое воспитание. Большое влияние подвижные игры оказывают на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных личностных качеств.	В образовательной деятельности постоянно используются игры малой, средней, высокой подвижности в бассейне и в сухом плавании.	Главная ведущая деятельность детей это игра. Игры помогают детям развиваться физически, найти свое место в коллективе, и повысить свою ценность в жизни.
4	Технология индивидуального обучения.	Создание условий для максимальной самореализации дошкольников.	Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы обучения ребёнка к его особенностям.	Индивидуальный подход позволяет контролировать правильное выполнение упражнений, нагрузку, ритм оптимальный для данного ребёнка. Позволяет достигнуть высоких результатов в кратчайшие сроки.
5	Технология интегрированного занятия.	Использование меж предметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других упражнений. Решение нескольких задач развития одновременно.	Проведение НОД обогащающего характера, презентации тем, итоговые соревновательные занятия.	Интегрирование соединения упражнений из разных образовательных техник плавания на равноправной основе, дополняя друг друга.

6	Технология ИКТ.	Повышения мотивации и индивидуализации обучения детей, развитие у детей творческих способностей и создание благоприятного эмоционального фона.	Использование во всех образовательных процессах.	Использование современных информационных технологий позволяет существенно повысить мотивацию детей к занятиям. Способствует быстрому пониманию различного материала. Для этого просматриваются презентации и плакаты.
---	-----------------	--	--	---

Заведующий МАДОУ №3\_\_\_\_\_ О.В. Алексеева



# **НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

В соответствии с современными требованиями стандарта и темой самообразования, с целью совершенствования научно-методического потенциала в процессе коррекционно-педагогической деятельности, систематизирую материал по всем функциональным направлениям. Посещаю открытые занятия, обучающие семинары, мастер-классы, курсы повышения квалификации. Такой систематизированный и продуманный подход способствует большему и качественному охвату детей коррекционно-педагогическим воздействием, а также позволяет демонстрировать приобретённый профессиональный опыт на различных методических мероприятиях. Опытом практических результатов своей деятельности я делюсь с педагогическими работниками через публикации и открытые занятия.

**Таблица № 4**

Форма представленного опыта работы (доклад, публикация, творческий отчет, мастер-класс и т.д.)	Документ, подтверждающий уровень (муниципальный, региональный, Всероссийский) участия с указанием названия мероприятия, организатора. Для инновационной, экспериментальной деятельности указывать полные реквизиты распорядительного акта об открытии площадки (№ _____ от _____).	Тема представленного опыта работы, инновации, эксперимента	Дата представления, подтверждение востребованности опыта практических результатов профессиональной деятельности в рамках экспериментальной и инновационной деятельности
Публикация	<u>Диплом</u> 2 место Международного ежемесячного конкурса «Лучшая методическая разработка» Международный образовательный портал Maam.ru	«Разработка методики адаптивного плавания для детей дошкольного и младшего школьного возраста»	03.04.2020г.
Публикация	<u>Свидетельство</u> о публикации на сайте <a href="http://vestnikpedagoga.ru">vestnikpedagoga.ru</a> Всероссийское образовательное издание	«Разработка методики адаптивного плавания для детей дошкольного возраста»	05.04.2020г.
Публикация	<u>Диплом</u> за участие во всероссийском профессиональном педагогическом конкурсе «Исследовательские компетенции современного педагога в условиях ФГОС» в номинации внеурочная деятельность. ТГПУ	«Разработка методики адаптивного плавания для детей дошкольного и младшего школьного возраста»	05.2020г.
Публикация	<u>Диплом</u> за участие во всероссийском сетевом педагогическом проекте «Информационная – коммуникационная компетентность современного педагога» ТГПУ	«Авторская мультимедийная презентация»	11.2020г.
Публикация	<u>Сертификат</u> о публикации в электронной методической библиотеке официального сайта издания «Журнал Педагог»	«Разработка методики адаптивного плавания для детей дошкольного и младшего школьного возраста»	15.01.2021г.
Публикация	<u>Свидетельство</u> о публикации на сайте <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a> ,		11.11.2020г.

Открытое занятие	Сертификат участника методической недели МАДОУ № 3 «Эффективность воспитательно-образовательной работы в ДОУ по развитию речи и речевому общению детей».	«ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ»	2021г.
Конференция	Свидетельство об активном участии в онлайн-конференции ИНФОУРОК	«Взаимосвязь инноваций и традиций в развитии современной педагогики»	16.11.2020г.
Мастер-класс	Сертификат об участии в методической неделе МАДОУ №3	Развитие математических способностей у детей дошкольного возраста в условиях ФГОС ДО	2021г.
Доклад	Сертификат об участии в Педагогическом совете МАДОУ №3 «Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»	Значение элементов адаптивного плавания для детей	2021г.
Методическая неделя	Сертификат об участии методической недели	«Эффективность воспитательно-образовательной работы в ДОУ по развитию речи и речевому общению детей»	2021г.
Семинар	Сертификат участия в международном обучающем семинаре АО «ЗХК «Невская палитра»	«Современные тенденции в декоративно-прикладном творчестве для детей и подростков»	01.2022 г.
Конкурс	Диплом III степени V Всероссийского конкурса «Мое призвание – педагог». Всероссийский центр гражданских и молодежных инициатив «Идея»	«Любимая профессия»	12.12.2022г.
Проект	Сертификат участника - Разработка проекта архитектуры и дизайна современной модели студенческого кампуса г.Томска в рамках образовательной стажировки	«Инновационные модели дошкольного образования»	10.2022г.
Конференция	Сертификат о посещении конференции	«Новые традиции в образовании»	10.2023г.
Форум	Педагоги России Сертификат участника	"Современная образовательная среда в соответствии с федеральной образовательной программой 2023"	2023г.
Мастер-класс	Сертификат участника	"Познакомьтесь, я - Тимошка"	2023г.
	Сертификат участника профессионального общественного Всероссийского сообщества	"Педагоги России"	2023 г.
Всероссийский онлайн конкурс	Сертификат участника	"30 лет Конституции России- проверь себя"	2023 г.

Творческая группа	Сертификат участника творческой группы	"Формула добра"	2024 г.
Заочный тур муниципального этапа Всероссийского конкурса	Диплом участника	"Воспитатель года России-2024"	2024г.
Семейный открытый творческий конкурс-выставка	Диплом	"Мурчащие коты"	2025 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 3 г. ТОМСК

## СЕРТИФИКАТ

*Выдан участнику методической недели*

*Соколовой Екатерине Андреевне*

**Тема: Развитие математических способностей  
у детей дошкольного возраста в условиях ФГОС ДО**

Заведующая МАДОУ №3



Алексеева О.В.

г. Томск 2022 г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад № 3 г. Томска

## СЕРТИФИКАТ

Настоящим свидетельствует о том, что

**Соколова Екатерина Андреевна**

Приняла участие в педагогическом Совете № 2

**«Формирование привычки к здоровому образу жизни  
у детей дошкольного возраста»**  
Представила доклад 30.11.2021 г.

*«Значение элементов адаптивного плавания для детей»*

Заведующий МАДОУ № 3



О.В. Алексеева

Томск 2021

**ПРИКАЗ**

30.11.2021 г.

№ 84/1– д

О проведении педагогического совета

В соответствии с годовым планом МАДОУ № 3 центр развития ребенка -  
детский сад № 3 на 2021-2022 учебный год

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Провести педагогический совет «Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»

2. Утвердить следующую повестку педагогического совета:

2.1 Мастер- класс «Точечный массаж для бодрости и здоровья».

учитель-логопед: Дубинец Т.В.,

Использования элементов йоги во время утренней гимнастики.

инструктор по физ. воспитанию: Андреянова О.Г.

Значение элементов адаптивного плавания для детей.

тренер по физическому воспитанию Соколова Е.А.

2.2. Мастер – класс: «Развитие творческих способностей детей дошкольного возраста с использованием различных художественных материалов (гуашь, акварель)

педагог доп. образования изо: Симачкова Е.В.

2.3. Мастер – класс: «Подготовка к обучению грамоте детей дошкольного возраста»

учитель-логопед: Коваленко Е.В.

3. Консультация для воспитателей на тему: «10 правил здорового образа жизни»

старший воспитатель: Гудкова А.М.

Заведующий МАДОУ № 3



О.В. Алексеева



**ПРИКАЗ**

05.04.2022 г.

№ 47-д

**О проведении методической недели.**

В соответствии с годовым планом 2021-2022 учебный год с целью совершенствования методической подготовки и педагогического мастерства педагогов.

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Провести методическую неделю по теме «Занимательная математика в жизни дошкольника» с 18.04.2022 г. по 27.04.2022 г.
2. Утвердить план проведения методической недели.
3. Педагогам принять активное участие во всех мероприятиях, предусмотренных планом Методической недели.
4. Провести анкетирование педагогов с целью определения оценки методической недели.
4. Старшему воспитателю Баяновой Е.И. подготовить аналитическую справку по результатам методической недели.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий МАДОУ № 3



О.В.Алексеева

**ПРИКАЗ**

14.01.2021 г.

№ 3-д

**О проведении методической недели.**

В соответствии с годовым планом 2020-2021 учебный год с целью совершенствования методической подготовки и педагогического мастерства педагогов.

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Провести методическую неделю по теме «Эффективность воспитательно-образовательной работы ДОУ по развитию речи и речевому общению детей» с 20 января по 30 января 2021 года.
2. Утвердить план проведения методической недели.
3. Педагогам принять активное участие во всех мероприятиях, предусмотренных планом методической недели.
4. Старшему воспитателю Баяновой Е.И. подготовить аналитическую справку по результатам методической недели.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий МАДОУ № 3



О.В.Алексеева



ВСЕРОССИЙСКОЕ СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ. СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ  
ЭЛ № ФС 77 - 62596 ВЫДАНО 31.07.2015г. ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ СВЯЗИ, ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ

# «ВЕСТНИК ПЕДАГОГА»

ДОМЕННОЕ ИМЯ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ: WWW.VESTNIKPEDAGOGA.RU  
ТЕРРИТОРИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ: РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ И ЗАРУБЕЖНЫЕ СТРАНЫ  
АДРЕС РЕДАКЦИИ: 398035, ЛИПЕЦКАЯ ОБЛАСТЬ, Г. ЛИПЕЦК, УЛ. ВЕРМИШЕВА, ДОМ 22, КОРПУС А  
АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ ИЗДАНИЯ: MAIL@VESTNIKPEDAGOGA.RU

## СПРАВКА О ПУБЛИКАЦИИ

№17860 от 05.04.2020 г.

Настоящая справка выдана для предъявления по месту требования и подтверждает  
факт официальной публикации\* авторского учебно-методического материала  
на сайте издания Всероссийского СМИ «Вестник педагога»  
Веб-адрес издания: [www.vestnikpedagoga.ru](http://www.vestnikpedagoga.ru)

Автор публикации:  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ № 3  
Томск

**Бирюлина Екатерина Андреевна**

Наименование материала: Статья  
Тема: Разработка методики адаптивного плавания для детей дошкольного и младшего  
школьного возраста

Данный материал представлен для ознакомления в открытом доступе на страницах  
официального сайта Всероссийского издания «Вестник Педагога»  
по адресу его постоянного (бессрочного) размещения:  
<http://vestnikpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=17860>

Главный редактор  
издания «Вестник педагога»



**В.В. Богданов**

\* Основание: Гражданский кодекс Российской Федерации, часть 4, раздел  
«Права на результаты интеллектуальной деятельности и средства индивидуализации»  
от 18 декабря 2006 г., №230-ФЗ, Принят Государственной Думой 24 ноября 2006 года.  
Одобен Советом Федерации 8 декабря 2006 года, введен в действие с 1 января 2008г.

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

удостоверяет, что

Бирюлина Екатерина Андреевна

Инструктор по ФК

МАДОУ Центр развития ребёнка - детский сад № 3 г.Томска

принял(-а) активное участие в онлайн-конференции

«ВЗАИМОСВЯЗЬ ИННОВАЦИЙ И ТРАДИЦИЙ  
В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИКИ»

Прошедшей 10 - 12 ноября 2020 года  
(6 академических часов)

Лекторы:

Краевский Дмитрий  
учитель математики 1 категории



Ромашова Татьяна  
зам. директора по ВР, учитель физики 1 категории



И.В. ЖАБОРОВСКИЙ  
руководитель  
учебного центра «Инфоурок»

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201  
выдана 02.04.2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке бесстрочно

Свидетельство о регистрации СМИ: Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 г.  
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий  
и массовых коммуникаций

ЕБ96544355

16.11.2020



# ВЕСТНИК ПЕДАГОГА

Всероссийское образовательное издание

Свидетельство СМИ ЭЛ № ФС 77-62596

Доменное имя: vestnikpedagoga.ru

## СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПУБЛИКАЦИИ

Серия АА №17860 от 05.04.2020 г.

Настоящим свидетельством подтверждается, что

**инструктор по физической культуре**

**МАДОУ № 3**

**Томск**

**Бирюлина Екатерина Андреевна**

опубликовал(а) на сайте vestnikpedagoga.ru  
учебно-методический материал

Наименование материала:

**Статья**

Тема:

**Разработка методики адаптивного плавания для детей дошкольного и  
младшего школьного возраста**

Веб-адрес публикации

<http://vestnikpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=17860>

Гл. редактор  
В.В. Богданов



# СЕРТИФИКАТ

Настоящим удостоверяется, что

*Соколова Екатерина Андреевна*

Принял участие в международном обучающем семинаре  
«Современные тенденции в декоративно-прикладном  
творчестве для детей и подростков»

Генеральный директор  
АО «ЗХК «Невская палитра»  
Загородников Е.М.

01.2022 г. /





Всероссийский центр гражданских и молодёжных инициатив "Идея"

# Диплом

№ И-22245

III степени  
награждается

**Соколова Екатерина Андреевна**  
педагог, Инструктор по ФК по плаванию  
МАДОУ Центр развития ребенка -детский сад № 3  
г.Томска

призёр  
V Всероссийского конкурса  
"Моё призвание - педагог"

Номинация: "Любимая профессия"

Название работы: Конспект занятия по плаванию в  
старшей группе "Морские Обитатели"

Дата участия: 12.12.2022 г.

Председатель  
оргкомитета



А.Р. Татьяна

Пр. №03/02 - 375 от 09.11.2022 г.

Результаты опубликованы на сайте <http://centrideia.ru>

Лицензия на осуществление образовательной  
деятельности № 56-46 от 09.04.2021 г.



г. Оренбург 2022 г.





**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Бирюлина Екатерина Андреевна**

Инструктор по ФК

МАДОУ Центр развития ребёнка - детский сад № 3 г.Томска

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила  
высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**Разработка методики адаптивного плавания для детей  
дошкольного и младшего школьного возраста**

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/razrabotka-metodiki-adaptivnogo-plavaniya-dlya-detej-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo-vozrasta-4570021.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер  
серийного издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»  
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



Председатель редакционной  
коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

11.11.2020

**KA63869454**

INFOUROK.RU





МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Образовательная деятельность реализуется в соответствии с лицензией № 2135 от 13 мая 2016 года, лицензия выдана Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки.

# Диплом

№ 072/нк/20

## НАГРАЖДАЕТСЯ

**Бирюлина Екатерина Андреевна**  
за участие

во всероссийском сетевом педагогическом проекте  
«Информационная - коммуникационная  
компетентность современного педагога»

По направлению

«Авторская мультимедийная презентация»

В результате участия в проекте освоен информационно-методический материал по теме направления и создана авторская разработка.

Разработка размещена на сайте «Педагогическая планета»

<https://planetatspu.ru/baza-metodicheskikh-razrabotok/publications>

Декан факультета повышения квалифика-  
ции и переподготовки кадров ТГПУ, к.п.н

Т.А. Прищепа



Ноябрь 2020г.





МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Образовательная деятельность реализуется в соответствии с лицензией № 2135 от 13 мая 2016 года и свидетельством о государственной аккредитации № 3322 от 23 января 2020 года. Документы выданы Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки. Положение о конкурсе утверждено решением Ученого совета ТГПУ от 30.08.2019 г.

# Диплом

№ 286/нк/20

## НАГРАЖДАЕТСЯ

**Бирюлина Екатерина Андреевна**

за участие

во всероссийском профессиональном педагогическом конкурсе

**«Исследовательские компетенции  
современного педагога в условиях ФГОС»**

в номинации «Внеурочная деятельность»

Конкурсная работа

**«Разработка методики адаптивного плавания для детей  
дошкольного и младшего школьного возраста»**

И.о. декана факультета повышения квалификации  
и переподготовки кадров ТГПУ

 И.В. Дозморова

Зам.директора Центра новых образовательных  
технологий, начальник отдела технического  
сопровождения

 М.А. Лежнина



Май 2020г.



# Журнал «ПЕДАГОГ»

www.zhurnalpedagog.ru  
СМИ ЭЛ № ФС 77 - 65297

## СЕРТИФИКАТ О ПУБЛИКАЦИИ

Настоящим сертификатом подтверждается, что

**Инструктор по физической культуре  
МАДОУ № 3  
Томск**

**Бирюлина Екатерина Андреевна**

**опубликовал(а) в электронной методической библиотеке  
официального сайта издания «Журнал Педагог» учебно-  
методический материал и внесла личный вклад в её  
развитие, что свидетельствует о высоком уровне  
педагогического мастерства автора публикации**

Наименование материала: Статья

Тема: Разработка методики адаптивного плавания для детей  
дошкольного и младшего школьного возраста

Веб-адрес размещения материала

[https://zhurnalpedagog.ru/servisy/pedagog\\_issledovatel/publ?id=585](https://zhurnalpedagog.ru/servisy/pedagog_issledovatel/publ?id=585)

Главный редактор  
журнала «ПЕДАГОГ»



**В.В. Богданов**

Серия ПИ №585 от 15.01.2021 г.





# ДИПЛОМ

награждается

**Бирюлина  
Екатерина Андреевна**

Инструктор по физической культуре

МАДОУ №3

г.Томск, Томская область

**Победитель (2 место)  
международного ежемесячного конкурса  
«Лучшая методическая разработка»**

Разработка методики адаптивного плавания для детей  
дошкольного и младшего школьного возраста

<http://www.maam.ru/detskijasad/razrabotka-metodiki-adaptivnogo-plavaniya-dlja-detei-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo-vozrasta.html>

3 апреля 2020 в 16:16

**MAAM.RU**

международный образовательный портал  
свидетельство о регистрации СМИ: ЭЛ № ФС 77 - 57008

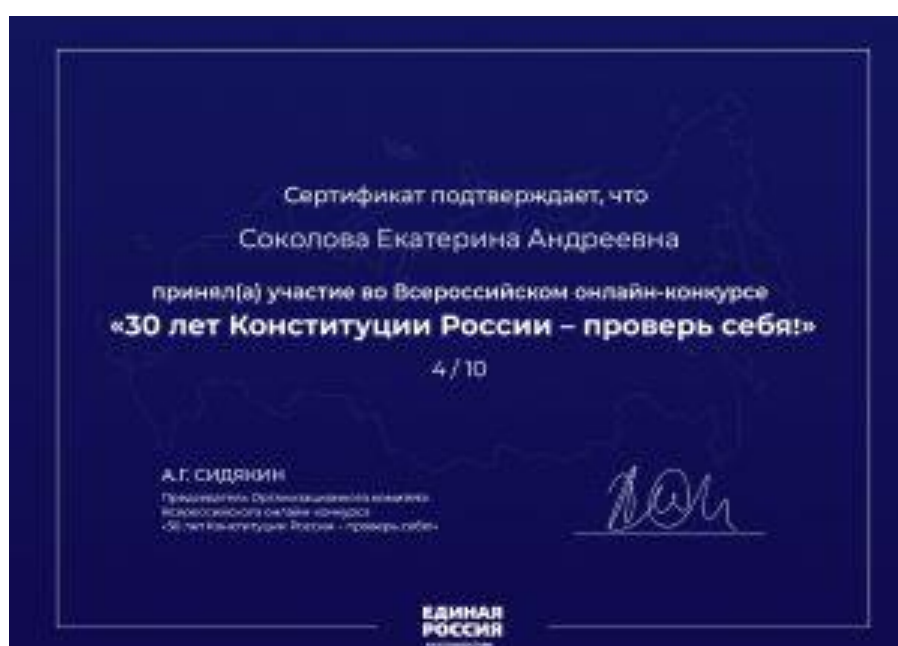
1211154-069-072

Администратор  
проекта maam.ru  
Вовченко Е.А.



Проверить документ: [www.maam.ru/pro](http://www.maam.ru/pro)







Администрация  
Города Томска

# ДИПЛОМ

## УЧАСТНИКА

заочного тура муниципального этапа  
Всероссийского конкурса  
«Воспитатель года России-2024»

**Соколова  
Екатерина Андреевна**

инструктор  
по физической культуре  
МАДОУ № 3

Мэр Города Томска

Д.А. Махиня

2024



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ  
РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №3 г. ТОМСКА

## СЕРТИФИКАТ

Участнику творческой группы «Формула добра»  
За организация 9ти мероприятий в 2023-2024 учебном году

*Секанова Екатерина*

*Адресов*

Томск 2024

Заведующий МАДОУ №3  
Алексеева О.В.





МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЛУЧ» Г. ТОМСКА

**ДИПЛОМ**

В НОМИНАЦИИ  
«КОТОИСТОРИЯ»

семейного открытого творческого конкурса-выставки  
«МУРЧАЩИЕ КОТЫ»

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Соколова Екатерина Андреевна*

«Любимые пушистики»

МАДОУ №3



Директор



С.Н. Паламарчук

Томск - 2025

Заведующий МАДОУ №3 \_\_\_\_\_ О.В. Алексеева

#### **Раздел 4. «Результативность деятельности в профессиональном сообществе» Соколовой (Бирюлиной) Екатерины Андреевны**

Для реализации творческого потенциала и получения оценки своей педагогической деятельности ежегодно принимаю участие в профессиональных конкурсах и соревнованиях. Так как я имею звание Мастера спорта по многоборью, то я принимаю участие не только в соревнованиях по плаванию, но и по стрельбе, защищая честь Октябрьского района и своего детского сада МАДОУ № 3, а также участвую в творческих конкурсах для всестороннего развития.

**Таблица № 5**

<b>Уровень, название профессионального конкурса, организатор</b>	<b>Год</b>	<b>Результат</b>
XVIII зимняя Спартакиада трудящихся Томской области 2019 года в соревнованиях по плаванию	2019 г.	Грамота за 2 место
Первенство города Томска по плаванию	25.052019	Грамота за 1 место
Соревнования по плаванию среди женщин в зачет круглогодичной спартакиады «Здоровье» работников образовательных учреждений в 2018-2019 учебном году	2019 г.	Грамота за 1 место
Первенство ДЮСШ по плаванию, МАУ ДО ДЮСШ УСЦ ВВС имени В.А.Шевелева	2020 г.	Грамота за 1 место
Соревнования по стрельбе среди женщин в зачет круглогодичной спартакиады «Здоровье» работников образовательных учреждений в 2021-2022 учебном году	2021г.	Диплом за 1 место
Соревнования по стрельбе среди женщин в зачет круглогодичной спартакиады «Здоровье» работников образовательных учреждений в 2022-2023 учебном году	2023г.	Диплом за 1 место
V зимний фестиваль "Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"	2023г.	Сертификат участника
Всероссийский конкурс "Мир физической культуры"	2023 г.	Диплом участника
XX зимняя спартакиада трудящихся Томской	2023 г.	Грамота за 2 место

области в первенстве по плаванию		
Открытый Чемпионат Томской области по плаванию в категории "Мастерс"	2023 г.	Сертификат участника
Открытый Чемпионат Сибири по плаванию в категории "Мастерс"	2024г.	Сертификат участника
Награждена золотым знаком отличия Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"	2024г.	Удостоверение
Первенство по стрельбе среди женщин в рамках городской круглогодичной спартакиады работников образования "Здоровье"	2024г.	Диплом за 2 место
Всероссийский конкурс "Мир физической культуры и спорта"	2024г.	Диплом участника
Областной дистанционный конкурс "Мы выбираем спорт"	2024г.	Диплом за первое место
Первенство по стрельбе в рамках городской круглогодичной спартакиады работников образования "Здоровье"	2025 г.	Диплом участника команды Октябрьского района

# XVIII СПАРТАКИАДА ТРУДЯЩИХСЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

## ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Бирюшина Екатерина*

за II место

на XVIII зимней Спартакиаде трудящихся  
Томской области 2019 года  
в соревнованиях по плаванию  
с результатом 13,89

Начальник Департамента  
М.В. Максимов

Председатель Федерации  
П.З. Брекотнин







# ДИПЛОМ

Томская городская организация ТТО  
Профсоюза работников народного  
образования и науки РФ

НАГРАЖДАЕТ

*Бирюшину Енагерику*

за I место

в соревнованиях по плаванию среди женщин в зачет  
круглогодичной спартакиады «Здоровье» работников  
образовательных учреждений в 2018-2019 учебном году.

Председатель ТТО  
Главный судья



Л.В. Четверухина  
В.Л. Сенин

ТОМСК – апрель 2019г.







# ДИПЛОМ

Томская городская организация ТГО  
Профсоюза работников народного  
образования и науки РФ

**НАГРАЖДАЕТ**

*Соколову Екатерине*

за **I место**  
в соревнованиях по стрельбе среди женщин  
в зачет круглогодичной спартакиады  
«Здоровье» работников образовательных  
учреждений г.Томска 2021 -2022 уч. года.

Председатель ТГО

*Л.В. Четверухина*

Главный судья

*В.Л.Сенин*



г. Томск



МАОУ ДОД ДЮСШ  
Учебно-спортивный центр водных видов спорта  
имени В.А. Шевелева



# ГРАМОТА

Награждается

Бирюшине Екатерине

за I место  
в первенстве ДЮСШ по плаванию

дистанция: 50 в/с  
результат: 29,0 возр. группа: 20 и ст.

Директор

Е.В.Скорженко



г. Томск

2020

Заведующий МАДОУ № 3

О.В.Алексеева





УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА

# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Вирюшина Екатерина

ЗА I МЕСТО  
В ПЕРВЕНСТВЕ  
ГОРОДА ТОМСКА  
ПО ПЛАВАНИЮ

в возрастной группе 25 и ст.  
на дистанции 50 м в/с  
с результатом 29.3

Начальник управления



А.В.Белоусов

25.05.2019 год

г. Томск



# ДИПЛОМ

Томская городская организация ТТО  
Профсоюза работников народного  
образования и науки РФ

## НАГРАЖДАЕТ

*Соколова Екатерина*

за I место

в первенстве по стрельбе среди женщин  
в рамках городской круглогодичной спартакиады  
работников образования «Здоровье»  
на 2022 – 2023 учебный год



Председатель ТГО

Главный судья

Л.В. Четверухина

В.Л. Сенин

г. Томск





Посвященные 80-летию Чемпиона России  
в категории Мастерс  
**Шаповальянца**  
**Виктора Георгиевича**

# СЕРТИФИКАТ

выдан участнику **Открытого Чемпионата Сибири**  
по плаванию в категории «**Мастерс**»

Бумага: светлая с жемчужным переплетом

Соколовой Екатерины

ТОМСК МАДОУ №3

ФИО

город, клуб

возрастная группа \_\_\_\_\_

	Дистанция	Результат	Место
1.	50 в/с	33.7	1 место
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____

Руководитель клуба ветеранов  
спортивного плавания «Томь-Мастерс»



Аксиненко К.Ю.

г. Томск  
11-12 мая 2024 г.



СХК  
РОСАТОМ





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УДОСТОВЕРЕНИЕ № АМ 327011

Соколова  
Екатерина  
Андреевна

НАГРАЖДЕН(А)  
ЗОЛОТЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)  
1 СТУПЕНИ

Приказ от «31» 01 2024 г. № 23НГ

Министр

О.В. Матыцин

М.П.

«  »    20   г.





ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС

«Мир физической культуры и спорта»

**ДИПЛОМ**

участника

награждается

**Соколова  
Екатерина Андреевна**

инструктор по физической культуре

Номинация:  
«Мастер-класс»

Работа:  
«Аквалангисты»

МАДОУ №3  
г. Томск



Ректор ТОИПКРО

№ 24-3-205

*О.М. Замятина*  
О.М. Замятина

г. Томск, 2024 г.



МАДОУ  
№ 134

Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное  
учреждение детский сад  
общеразвивающего вида № 134  
г. Томска

# ДИПЛОМ

за 1 место

выдан

Соколовой Екатерине Андреевне

за участие

в областном открытом дистанционном конкурсе

«Мы выбираем спорт»

Номинация: «Спортивная тренировка»

C:\Users\user\Desktop\спорт  
дипломы\Департамент молодежной  
политики. дипломы электронные.jpg

к.п.н., директор  
ИФКС ТГПУ



А.Н.Вакурин

Начальник Департамента  
по молодежной политике,  
физической культуре  
и спорту Томской области



М.В.Максимов

Заведующий муниципального  
автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
детского сада общеразвивающего  
вида № 134 г. Томска



Н.А.Баровская

2024г.





# ДИПЛОМ

Томская городская организация ТГО  
Профсоюза работников народного  
образования и науки РФ

НАГРАЖДАЕТ

*Сорокову Екатерину*

за II место  
в первенстве по стрельбе среди женщин  
в рамках городской круглогодичной спартакиады  
работников образования «Здоровье»  
на 2023 – 2024 учебный год

Председатель ТГО  
профсоюза  
Постановление президиума  
протокол № 34 от 13.01.2024г.



Л.В. Четверухина

Главный судья

В.Л. Сенин







# ДИПЛОМ

Томская городская организация ТГО  
Профсоюза работников народного  
образования и науки РФ

**НАГРАЖДАЕТ**  
команду работников образования

Октябрьского района г.Томска  
куратор Сенин А.Н.

за III место  
в первенстве по стрельбе в рамках  
городской круглогодичной спартакиады  
работников образования «Здоровье»  
на 2024 – 2025 учебный год

Председатель ТГО  
профсоюза  
Постановление президиума  
протокол № 3 от 23.01.2025г.



И.В.Четверухина

Главный судья

г. Томск

В.Л.Сенин



В ДОУ я работаю по программе Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», где ведущая **цель** программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников. Имея большой опыт в плавании, я усовершенствовала данную программу, что позволяет мне в кратчайшие сроки обучать детей плаванию. Уже спустя месяц дети могут спокойно опускать голову в воду без страха ходить по бассейну, смело отрывать ноги от пола и где-то даже пробовать плыть. Дети все разные и нужно к каждому ребенку находить подход индивидуально, я всегда прошу родителей играть с детьми в ванной, чтобы они чувствовали себя более комфортно и спокойно в водной среде.

В своей работе главное выполнение определенных задач для достижения наилучшего результата:

**Задачи:**

- расширять знания детей о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.
- формирование познавательных интересов в различных видах деятельности;
- поддержка инициативы детей;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником образовательных отношений;
- умение ребенка следовать правилам;

Для того чтобы успешно управлять педагогическим процессом, необходимо владеть определенными методами воспитания, знать условия формирования личности, ее свободы, ответственности за сохранение жизни, знать основные моменты безопасности на воде, учить внимательности и ответственности.

Для этого я использую следующие методы воспитания:

- наглядный;

- словесный;
- практический;
- методы стимулирования;
- игровой;
- соревновательный метод

А также такие приёмы, как показ упражнений и основных особенностей стилей плавания, показ способов выполнения упражнений, отвечаю на вопросы, побуждающие к мыслительной деятельности, пояснение, совместная беседа, рассказ, введение элементов соревнования, создание игровой ситуации, создание сюрпризных моментов.

Достигаю этого с помощью таких средств как, игрушки, интерактивные презентации, средства для лучшего усвоения техники плавания, стимулирование наградным материалом и т.д.

В своей работе придерживаюсь основным принципам ФГОС. В частности, сотрудничество организации с семьей. Считаю, что объединение усилий семьи и детского сада приведет к всестороннему развитию личности ребенка и поможет более быстро освоить изученный материал.

Начиная с 4х летнего возраста воспитанники вместе с родителями, участвуют в спортивных мероприятиях. **Основными формами** моего взаимодействия с семьей являются индивидуальные, групповые и коллективные. Это беседы, консультации, родительские собрания мастер-классы, участие родителей в совместной образовательной деятельности, в каждой группе присутствует уголок с рекомендациями по плаванию.

В своей дальнейшей работе перспективными **задачами** считаю:

- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;

- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.
- учить правильно нырять
- учить выполнять скольжение без использования вспомогательных предметов

Перспективные задачи предполагаю решать совместно с коллегами по работе, с родителями, формируя у них компетентную позицию по отношению к работе детского сада, к собственному ребенку.

ФГОС говорит нам о том, что наиболее важным на сегодняшний день, является реализация программы, с помощью таких форм, как подвижная игра, творческая активность, самостоятельность и смелость. Поэтому в течение 3х лет занимаюсь самообразованием по теме *«Изучение особенностей адаптивного плавания и внедрения их на занятиях у дошкольников.»* Для меня, как педагога, важно создать такие условия, чтобы у детей возникла мотивация к занятиям плаванием и играм с водой в домашних условиях.

Технологии адаптивного плавания способствуют выравниванию осанки, укрепления мышечного корсета, а также профилактики плоскостопии.

В содержание моей программы входят физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине, нырять за предметами разных размеров и скользить под водой.

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





## Приложение 1.

# КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «МОРСКИЕ ОБИТАТЕЛИ»

Подготовил: ИНСТРУКТОР ПО ФК СОКОЛОВА Е.А.

## ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ»

**ЦЕЛЬ-**Обучение плаванию способами “кроль на спине” и “кроль на груди” на доске и без вспомогательных предметов.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Развитие остроты восприятия речевой инструкции.
2. Закрепление умения плавания способами “кроль на груди”, “кроль на спине” с доской, без вспомогательных предметов.
3. Закрепление навыка ныряния.
4. Развитие скоростных способностей

**Средства для обучения:** тонущие игрушки, доски (по количеству детей), круг, мячи.

### **План занятия по плаванию**

<b>Часть занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Примечание</b>
<b>вводная</b>	1. Инструкция по технике безопасности		Основные пункты.
	2. Вход в воду	1 раз	Следить за техникой безопасности
	3. Выдохи в воду	10 раз	Вдох над водой, выдох в воду – лицо опущено в воду.
	4. Бег на месте	30 сек	
	5. Повороты головы	30 сек	Руки за головой, спина прямая

	6. Круговые движения плечами	30 сек	Спрашивать у детей, как работают руки каждым способом плавания.
	7. Работа руками способом “кроль”	30 сек	Попеременное движение вперед в наклоне.
	8. Работа руками способом “кроль на спине”	30 сек	Попеременное движение назад, руки прямые.
	9. Работа ногами способом “кроль” у бортика	30 сек	Максимальное количество брызг.
	10. Работа ногами способом “кроль на спине” у бортика	30 сек	Максимальное количество брызг.
	11. Прыжки с падением на воду «Летающие рыбки»	30 сек	По периметру бассейна, соблюдая дистанцию.
	12. Выдохи в воду	5 раз	Следить за качеством выдоха
<b>Основная часть</b>	1. Плавание кролем на груди с доской «Лодочки заводят моторчики»	4 раза	С опусканием головы под воду.
	2. Упражнение «скольжение»	2 раза	Следить за правильным отталкиванием от стены бассейна, за положением тела. Руки наверху, ноги вместе.
	3. Плавание с доской на спине «Маленькие выдры»	4 раза	Голова смотрит вверх, ноги не вытаскивать из воды.
	Игра “Дельфины”	3 раз	Дети встают вдоль бортика. Тренер у бортика, по команде дети проплывают в туннеле (через обруч).
	3. Плавание кролем на груди в полной координации на перегонки по 2е детей «Кто быстрее?!»	4 раза	Следить за положением тела и работой рук.

	Игра «морские фигуры»	3 раза	Дети показывают водные фигуры «звезда», «поплавок», «медуза».
	Игра «Аквалангисты»	2 раза	Дети встают вдоль бортика, вдоль другого бортика раскидываются мелкие игрушки. По свистку дети ныряют, доплывают и вытаскивают утонувшие игрушки. Победил тот, кто вытащил больше предметов. То же, но дети стоят спиной, при разбрасывании тонущих предметов.
<b>Заключительная часть</b>	Свободное плавание, индивидуальная работа.	5 мин.	Дети выбирают любой инвентарь и плавают. Инструктор указывает на ошибки, хвалит детей, рассказывает, как пользоваться тем или иным инвентарем.
	Выдохи в воду.	5 раз	Дети кладут на бортик инвентарь и затем выполняют вдох в воду для восстановления дыхания.
	Выход из воды.	1 мин.	Построение, подведение итогов
<b>Рефлексия</b>			Обмен положительными эмоциями по завершению проведенного занятия. Обязательно похлопать друг другу и себе.



**Департамент образования администрации города Томска**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение**

**Центр развития ребенка - детский сад №3 г. Томска**

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ  
«ЗНАКОМСТВО С ВОДНОЙ СРЕДОЙ»**

Подготовил: ИНСТРУКТОР ПО ФК СОКОЛОВА Е.А.

## ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ НОГ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ»

**ЦЕЛЬ-**Обучение плаванию способами «кроль на спине» и «кроль на груди» у бортика, с доской.

### **ЗАДАЧИ:**

5. Развитие остроты восприятия речевой инструкции.
6. Изучение умения держаться за бортик и доску при плавании на животе и на спине вольным стилем
7. Обучение навыку ныряния.
8. Развитие внимательности и силовых качеств.
9. Освобождение от страха перед водой.

**Средства для обучения:** тонущие игрушки, доски (по количеству детей), мячи надувные

### **План занятия по плаванию**

<b>Часть занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Примечание</b>
<b>вводная</b>	13. Инструкция по технике безопасности		Основные пункты.
	14. Вход в воду	1 раз	Следить за техникой безопасности
	15. Бег на месте	30 сек	
	16. Повороты головы	30 сек	Руки за головой, спина прямая
	17. Круговые движения плечами	30 сек	Спрашивать у детей, как работают руки каждым способом плавания.

	18. Работа ногами способом “кроль” у бортика	1 мин	Максимальное количество брызг.
	19. Работа ногами способом “кроль на спине” у бортика	1 мин	Максимальное количество брызг.
	20. Прыжки на двух ногах «Игра в прятки»	30 сек	Около бортика, держась руками за поручни. Опускаться в воду до плеч.
	21. Опускание головы в воду	5 раз	Следить за качеством выдоха
<b>Основная часть</b>	1. Плавание кролем на груди с доской «Рыбки»	5 кругов	Крепко держать доску, голову под воду не опускать.
	2. Плавание с доской на спине	5 кругов	Голова смотрит вверх, ноги не вытаскивать из воды.
	Игра “Подводные жители”	4 раза	Дети встают вдоль бортика, вдоль этого же бортика раскидываются мелкие игрушки. Детям предлагается дотянуться до них сначала рукой, затем опустив голову под воду с задержкой дыхания.
<b>Заключительная часть</b>	Свободное плавание, индивидуальная работа.	3 мин.	Дети выбирают любой инвентарь и плавают. Инструктор указывает на ошибки, хвалит детей, рассказывает, как пользоваться тем или иным инвентарем.
	Брызгаем руками	1 раз	Брызги руками одновременно, по очереди.
	Выход из воды.	1 мин.	Построение, подведение итогов
<b>Рефлексия</b>			Обязательно похлопать друг другу и себе. Похвалить друг друга и себя.