

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД – КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №18 «ВИКТОРИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД – КУРОРТ АНАПА**

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08. 2022

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с № 18 «Виктория»
_____/Громько Т.В./
приказ № 90 от «30» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕЛЬФИНЕНОК»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 3 года: 108 ч. (1год – 36 ч.; 2 год - 36 ч. 3 год – 36ч.)

Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе:48635

Автор - составитель:
Степанова Елена Владимировна,
инструктор по физической культуре

г-к Анапа, 2022

Оглавление

Комплекс основных характеристик программы.....	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	9
Содержание Программы.....	10
Планируемые результаты освоения Программы	48
Комплекс организационно-педагогических условий.....	52
Календарный учебный график	52
Условия реализации программы	52
Формы аттестации. Диагностическая методика	53
Методические материалы: описание общей методики работы.....	55
Список литературы	63

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфиненок» (далее по тексту Программа) кружка обучения плаванию имеет физкультурно - спортивную направленность. Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — ФГОС ДО) и обеспечивает развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению «Физическое развитие» (плавание).

Актуальность. Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии, такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

В МАДОУ д/с №18 «Виктория» имеется бассейн, и возможность организовать кружок обучения плаванию.

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. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют так же 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. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев. Это особенно актуально в городах, расположенных на юге страны вблизи водоемов. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков.

Характеристика влияния плавания на развитие ребенка.

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

Новизна и отличительная особенность

Педагогическая целесообразность

В Программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные

требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

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

Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников 4-7 лет:

— средний дошкольный возраст — от 4 до 5 лет (средняя группа);

— старший дошкольный возраст — от 5 до 6 лет (старшая группа) и от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа)

Программа реализуется посредством кружковой работы. Зачисление воспитанников в кружок осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании дополнительных платных образовательных услуг между родителями и образовательной организацией в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (Статья 54 «Договор об образовании», статья 75 «Дополнительное образование для детей и взрослых»). Комплектование групп осуществляется по возрасту не более 10 человек. Таким образом в группу второго и третьего года обучения могут быть зачислены дети, не занимающиеся в группе первого и второго года.

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от среднего дошкольного возраста до поступления в школу. В случае поступления заявлений от родителей воспитанников от 3 до 4 лет, Программа может быть дополнена приложением.

Общая характеристика особенностей физического развития детей 4–7 лет ***Возрастные особенности***

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер. Педагогам при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет). Дети 4-5 лет всё ещё не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо и не надо себя вести. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом

возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам, и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своём собственном.

К 4—5 годам ребёнок способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая причёска»).

В 4—5 лет сверстники становятся для ребёнка более привлекательными и предпочитаемыми партнёрами по игре, чем взрослый.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

Внимание становится всё более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные и подвижные.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера.

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребёнка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребёнка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет). Ребёнок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

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

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

Существенные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры.

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

Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым. Объём памяти изменяется не существенно, улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства.

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

Ребенок на пороге школы (6-7 лет) обладает устойчивыми социально - нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

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

К концу дошкольного возраста у них формируются обобщённые эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия

своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребёнок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей других людей.

Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Уровень – ознакомительный.

Срок реализации – 3 года

Объем - количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 108

Форма обучения – очная

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раза в неделю, 4 раз в месяц, с сентября по май, общее количество часов в год 36.

Длительность занятий зависит от возраста детей, устанавливается в соответствии с действующим СанПиН:

- для детей 4-5 летнего возраста составляет 20 мин.;
- для детей 5-6 летнего возраста - 25 мин.,
- для детей 6-7 летнего возраста – 30 мин.

Особенности организации образовательного процесса

При разработке учебно-тематического плана Программы учитываются летние каникулы. Во время летних каникул совместная деятельность с детьми по физическому направлению проводится в следующих формах:

- спортивные праздники и развлечения
- летние Олимпийские игры
- фестиваль подвижных игр
- недели здоровья

Программа не может реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию основных образовательных программ дошкольного образования (прогулки, дневного сна, основных занятий, игр). Занятия проводятся во второй половине дня.

Формы проведения занятий: групповая, численностью по 10 обучающихся в группе.

Условия набора в группу: принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

Условия формирования групп: одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

Состав группы: постоянный, с возможностью добора детей в группу на место выбывших.

Виды занятий: открытые занятия, соревнования, тренировки.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий по 10-12 человек.

Комплектуя группы для проведения занятий, педагог учитывает не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Дети, перенесённые заболевания и имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевание почек и мочевыводящих путей, заболевания нервной системы) не освобождаются от занятий в бассейне в случае отсутствия медицинского отвода от врача. Для них создаются наиболее благоприятные условия: более высокая температура воды в душевой после занятия, сокращённое время для свободного плавания, ограниченные нагрузки с учётом заболевания.

Цель и задачи программы

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

Задачи:

1. Способствовать оздоровлению детского организма, способствовать развитию костно-мышечного корсета, развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
2. Формировать основные теоретические и практические навыки освоения водного пространства: освоить технические элементы плавания, обучить основному способу плавания «Кроль»;

3. Развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила умение владеть своим телом в воде и др.);
4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; воспитывать интерес к занятиям физической культуры, потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.
5. Знакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Содержание Программы

Первый год обучения (средняя группа)

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течении непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач начального обучения плаванию мы включаем на данном этапе лишь игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков. При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно.

Второй год обучения (старшая группа)

У детей старшей группы закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. Большое значение следует уделять воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В старшей группе продолжают обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания, подготовка к выполнению стандарта по плаванию (проплывание контрольного отрезка удобным способом). Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения.

Третий год обучения. (подготовительная к школе группа)

В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на

спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную, то порядок их проведения остается прежним. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не значит, что дети полностью овладевают техникой, их движения недостаточно слитны. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), общее позитивное самовосприятие, а также сформированность двигательных навыков.

Учебно-тематический план

1 занятие в неделю, всего 36 занятия в год (сентябрь – май). Занятия включают в себя теоретическую и практическую части.

Первый год обучения (средняя группа)

№	Тема	Кол-во Зан.	месяц
1	Знакомство с правилами поведения в бассейне	1	сентябрь
2	Знакомство детей со свойствами воды.	1	сентябрь
3	Знакомство с различными передвижениями в воде	1	сентябрь
4	Обучение спуску, по лесенке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя.	1	октябрь
5	Обучение погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания.	1	октябрь
6	Обучение передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.	1	октябрь
7	Совершенствование выполнения многократных выдохов в воду.	1	октябрь
8	Самостоятельные передвижения в воде.	1	ноябрь
9	Обучение открыванию глаз в воде. Обучение однократному выдоху в воду	1	ноябрь
10	Совершенствование погружения под воду с головой с задержкой дыхания.	1	ноябрь
11	Совершенствование передвижения по дну бассейна,	1	ноябрь

	опустив лицо в воду, без опоры.		
12	Обучение детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки	1	декабрь
13	Обучение многократному выдоху в воду.	1	декабрь
14	Обучение технике выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок», «медуза») у опоры.	1	декабрь
15	Совершенствование различных видов передвижений с выдохом в воду.	1	декабрь
16	Обучение работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.	1	январь
17	Обучение выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.	1	январь
18	Совершенствование техники выполнения многократных выдохов в воду	1	январь
19	Совершенствование техники выполнения упражнений на освоение в воде у опоры.	1	январь
20	Обучение детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой).	1	февраль
21	Совершенствование вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду	1	
22	Совершенствование различных видов передвижений в воде.	1	февраль
23	Совершенствование техники работы ног при плавании способом кроль на груди, у опоры.	1	февраль
24	Обучение детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры.	1	март
25	Обучение детей прыжкам в воду с лесенки.	1	март
26	Совершенствование выполнения упражнений на освоение в воде «поплавок», «звездочка».	1	март
27	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	1	март
28	Продолжать учить вытягивать ноги в положении лежа на груди, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде	1	апрель
29	Совершенствование самостоятельного погружения под воду с головой.	1	апрель
30	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	1	апрель
31	Совершенствование различных видов передвижений в воде.	1	апрель
32	Совершенствование детей уверенно передвигаться в воде и не бояться воды.	1	май
33	Обучение выполнению скольжения на груди.	1	май
34	Совершенствование навыков самостоятельного	1	май

	погружения под воду с головой.		
35	Продолжать обучение выполнению скольжения на груди.	1	май
36	Диагностика	1	май
	ИТОГО:	36	

Второй год обучения год обучения (старшая группа)

№	Тема	Кол-во Зан.	месяц
1	Напоминание правил поведения в бассейне, свойствами воды	1	сентябрь
2	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Совершенствование навыков горизонтального лежания в воде на груди и на спине	1	сентябрь
3	Совершенствование самостоятельного передвижения по дну бассейна в разных положениях.	1	сентябрь
4	Совершенствование погружения под воду с задержкой дыхания.	1	октябрь
5	Совершенствование работы ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.	1	октябрь
6	Совершенствование навыка погружения под воду с открыванием глаз.	1	октябрь
7	Обучение движениям ногами как при плавании способом кроль на груди и на спине, с плавательной доской.	1	октябрь
8	Совершенствование техники работы ног при плавании способом кроль на груди, у опоры.	1	ноябрь
9	Обучение детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры.	1	ноябрь
10	Совершенствование у детей прыжки в воду с лесенки	1	ноябрь
11	Совершенствовать передвижение на руках по дну бассейна, вытягивать ноги и опустить в воду лицо.	1	ноябрь
12	Совершенствование выполнения упражнений на освоение в воде.	1	декабрь
13	Совершенствование детей в задержке дыхания, умении правильно ориентироваться в пространстве бассейна.	1	декабрь

14	Совершенствование лежания на груди и на спине	1	декабрь
15	Совершенствование свободного передвижения в воде, учить делать выдох в воду; отталкиваться руками и работать ногами как при плавании кроль.	1	декабрь
16	Совершенствование у детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжать учить работать ногами как при плавании кроль.	1	январь
17	Обучение техники плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды	1	январь
18	Обучение движениям в соответствии с текстом, учить делать выдох в воду.	1	январь
19	Закрепление навыка всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении.	1	январь
20	Совершенствование передвижения бассейна в разных направлениях, работать как при плавании кролем, приучать действовать в воде уверенно.	1	февраль
21	Ознакомление детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами как при плавании кролем.	1	
22	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой	1	февраль
23	Совершенствование движений ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении.	1	февраль
24	Закрепление умения прыгать в обруч, лежащий на воде, учить отталкиваться от стенки бассейна.	1	март
25	Обучение детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и ног.	1	март
26	Совершенствование в скольжении на груди и на спине.	1	март
27	Совершенствование безопорного положения с доской, в погружении под воду с открытыми глазами. Закрепление работать ногами.	1	март
28	Совершенствование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).	1	апрель
29	Совершенствование умения передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду. Закрепление скольжения на воде.	1	апрель
30	Закрепление в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в	1	апрель

	положении на груди и на спине.		
31	Совершенствование в ориентировании под водой, в плавании попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией движений.	1	апрель
32	Совершенствование ныряние в обруч, не держась за него руками, погружать лицо в воду. Работать руками как при плавании кролем.	1	май
33	Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине). Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду.	1	май
34	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.	1	май
35	Закрепление умения передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду и принимать безопорное положение на груди и на спине.	1	май
36	Диагностика	1	май
	ИТОГО:	36	

Третий год обучения (подготовительная к школе группа)

№	Тема	Кол-во Зан.	месяц
1	Закрепление правил безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, приступить к освоению с водой.	1	сентябрь
2	Использование игр на дыхание, скольжения в сочетании с движениями ногами.	1	сентябрь
3	Закрепление погружаться с головой в воду с выдохом.	1	сентябрь
4	Совершенствование скольжение по поверхности воды, упражнять в ходьбе и беге вперед-назад.	1	октябрь
5	Совершенствование работы рук и ног у бортика стилем «кроль»	1	октябрь
6	Совершенствование работы ног плавая на груди и спине стилем «кроль»	1	октябрь
7	Закрепление умения всплытия и лежания на воде, упражняться в выдохе в воду.	1	октябрь
8	Закрепление умения открывать глаза в воде, делать многократные выдохи в воду.	1	ноябрь

9	Совершенствование в освоении вдоха и выдоха в воду, с правильным движением ног как при плавании кролем.	1	ноябрь
10	Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	1	ноябрь
11	Закрепление навыка открывания глаз в воде, упражняться в скольжении с доской или мячом в руках.	1	ноябрь
12	Совершенствование техники всплывания и лежания на воде.	1	декабрь
13	Закрепление умения скольжения по поверхности воды, в положении «стрела» на спине.	1	декабрь
14	Использование игр при горизонтальном положении тела на воде с движениями рук, всплывании, с выполнением выдоха.	1	декабрь
15	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду	1	декабрь
16	Совершенствование в скольжении на груди и на спине, с поворотом головы.	1	январь
17	Совершенствование безопорного положения с доской, в погружении под воду с открытыми глазами. Закрепление работать ногами.	1	январь
18	Совершенствование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).	1	январь
19	Обучение работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	1	январь
20	Закрепление работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине, с опорой и без опоры.	1	февраль
21	Совершенствование гребковых движений рук в передвижении, на груди и на спине	1	
22	Совершенствовать координационные возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди и на спине.	1	февраль
23	Закрепление умение прыгать в обруч, лежащий на воде.	1	февраль
24	Обучение плаванию за счет движений руками, без работы ног.	1	март
25	Совершенствование работы ногами с подвижной опорой и без, упражнять в выдохе в воду. Закрепление принимать безопорное положение в воде.	1	март

26	Закрепление умения проходить в обруч, не держась за него руками, погружать лицо в воду.	1	март
27	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	1	март
28	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук.	1	апрель
29	Совершенствование в скольжении на груди и на спине, в умении открывать глаза под водой.	1	апрель
30	Закрепление умения плавать на груди и на спине с подводящей опорой и без нее.	1	апрель
31	Совершенствование полученных навыков в плавании с полной координации ног, рук, дыхания.	1	апрель
32	Совершенствование ориентировки под водой и плавание попеременно-ударным способом, в положении на груди с координацией движений.	1	май
33	Развитие координационных возможностей в воде (движению рук и ног). Совершенствование полученных навыков в плавании с полной координации ног, рук, дыхания.	1	май
34	Совершенствование в нырянии и нахождении на дне предметов, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине.	1	май
35	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и на спине при помощи работы ног.	1	май
36	Диагностика	1	май
	ИТОГО:	36	

Содержание учебно - тематического плана работы

Содержание учебно - тематического плана работы в средней группе

СЕНТЯБРЬ

№	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ	ИГРЫ
1	Знакомство с правилами поведения в бассейне и с помещениями (раздевалка, душевая т.д.)	Экскурсия в бассейн. Беседа с детьми. (для примера использовать куклу)	Посещение занятий в старших группах.	«Соберем куклу на занятия в бассейн».
2	Знакомство со свойствами воды.	Посещение раздевальных и душевой. Рассказать, как они должны раздеваться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.	Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, показ приемов самообслуживания.	«Соберем зайку в бассейн».
3	Знакомство с различными передвижениями в воде, создать общее представление о плавании.	Посмотреть, как старшие дети играют в воде, плавают, ныряют, входят и выходят из бассейна, идут в душевую.	Попробовать повторить движения старших ребят на суше.	«Делай как я»

ОКТАБРЬ

4 5	Обучение спуску, по лесенке, в воду и выход из нее, держась за руки преподавателя. Обучение погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания.	Научить где и как складывать свои вещи, как пользоваться мылом и мочалкой.	-спуститься в воду с преподавателем; -окупаться в воду; -свободное купание;	«Поймай рыбку»
6 7	Обучение передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду. Совершенствование выполнения многократных выдохов в воду.	Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью преподавателя. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей	- ходить и бегать по дну бассейна; -окупаться, держась за руки преподавателя; - упр. «Пузыри» - свободное купание;	«Пойдем все вместе со мной», «Добежим до переходика».

НОЯБРЬ

8 9	Самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде. Обучение	Войти в воду самостоятельно, выполнять задания. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до	- упражнение «Все, все подойдите ко мне»; - свободные игры с предметами; Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как	«Принеси рыбку, мячик, обруч, «киндер» т.д. П/и «Найди себе пару», бегом догоняя друг друга.
--------	--	--	---	--

	открыванию глаз в воде. Обучение однократному выдоху вводу	глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза	маятник. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу	
10 11	Совершенствование погружения под воду с головой с задержкой дыхания. Совершенствование передвижения по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры.	Войти в воду и сразу же всем окунуться.	-похлопать ладошками по воде; -бросить мяч и догнать его; - принести мяч преподавателю; - свободные игры в воде;	«Сделаем дождик», «Хоровод», «Кораблики».

ДЕКАБРЬ

12 13	Обучение детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки Обучение многократному выдоху в воду	Войти в воду и ходить взявшись за руки, взявшись за руки присесть.	-дойти до противоположного края бассейна, взять игрушку и принести преподавателю; -упр. «Мыльные пузыри» - свободная работа;	«Попрыгаем как зайчики», «Рыбки, домой», «Бегом за мячом».
14 15	Обучение технике выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок», «медуза») у опоры. Совершенствование различных видов передвижений с выдохом в воду.	Выполнять задания в воде. Присев, сделать выдох в воду Принять на мелком месте упор лежа спереди, в этом положении упражняться в движениях	- упражнение «Фонтаны»; - свободные игры с предметами; - ходьба в присядку «Утка и утята»; Упр. «поплавок», «медуза»	«Маленькие и большие ноги», «Догони меня» «Веселые малыши» «Жучок-

		ногами. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками	Упр. «Кто быстрее?»	паучок»
--	--	---	---------------------	---------

ЯНВАРЬ

16	Обучение работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.	Садиться в воду и вставать. Передвижение по дну выполняя разное задание.	- по команде «Хоп» присесть всем в воду; - передвижения по дну в различных направлениях и с разным заданием(прыжки, бег, ходьба). -упр. «Звездочка»	«Сделаем дождик» (на себя, на друга, на рыбку), используя нестандартное оборудование, «Хоровод», «Кораблики».
17	Обучение выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой	В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем. Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать, как при плавании кролем.		
18 19	Совершенствование техники выполнения многократных выдохов в воду. Обучение работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры	Стоя над водой умыть лицо. В том же положении "сделать дождик". Разойтись по бассейну и по команде быстро собраться.	- упражнение «Доползи до игрушки»; - свободная работа;	«Что у свинки Мани спрятано в кармане», «Рыбки домой».

ФЕВРАЛЬ

20 21	Обучение детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой). Совершенствование учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.	Надуй шарик(сделать вдох и задержать дыхание)	- упр. «Поймай воду»(используя стакан); - свободная работа; Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени. Попрыгать («Мячики»)	«Островки».
22 23	Совершенствование различных видов передвижений в воде. Совершенствование работы ног при плавании способом кроль на груди, у опоры.	Самостоятельно спускаться и на дно дониматься из бассейна. Лечь на воду из положения приседа, опереться руками о дно и вытянуть ноги назад.	- упр. «Островки»; -упр. «Нос утонул»; Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу «Коробочка» - присесть, обхватить колени руками. Сделать вдох, задержав дыхание, прижать голову к коленям.	«Маленькие и большие ноги», «Бегом за мячом».

МАРТ

24	Обучение детей принимать горизонтальное положение в воде без	Стать в воде на колени, наклонить голову,	- упр. «Крокодилы» (лечь на живот и идти на руках);	«Рыбки резвятся».
----	--	---	---	-------------------

25	оры Обучение детей прыжкам в воду с лесенки.	посмотреть в воду как в зеркало. Перебежать через бассейн, взять игрушку. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше.	- упр. «Смелые ребята» (опустить лицо в воду); _упр. «Медуза» -упр. «Спрыгни в воду»	«Караси и щука»
26 27	Совершенствование выполнения упражнений на освоение в воде («поплавок», «звездочка»). Совершенствование выполнения выдохов в воду.	Стоя над водой умыть лицо , скользить по воде с помощью взрослого.	- упр. «Доползи до игрушки»; - упр. «Лягушка»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Звездочка»; Свободное плавание	«Моем носики», «Волы на море».

АПРЕЛЬ

28 29	Продолжать учить вытягивать ноги в положении лежа на груди. Совершенствование самостоятельного погружения под воду с головой	Вытягивать ноги, держась за палку, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде. Присесть и опуститься в воду, опираясь на нее руками.	- упр. «Мячики»(подпрыгивать и приседать в воду); - плавать как хочется; Упр. «Веселые рыбки»	«Карусели», «Смелые ребята».
30	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	Присесть в воду и выпрыгивать как можно выше, присесть	- упр. «Сделаем дождик»; - свободная работа;	«Догони меня», «Волны на море»

31	Совершенствование различных видов передвижений в воде.	опереться о дно руками и ползать по дну бассейна на животе.	Сделать «медузу» Поскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону бассейна Стоя у бортика, держась за него руками, присесть, выпрыгнуть как можно выше, «Пузыри»	«Солнышко и дождик»
----	--	---	--	---------------------

МАЙ

32	Совершенствование детей уверенно передвигаться в воде и не бояться воды.	Ходить вдоль бортика, загребая воду руками в разных направлениях, выполняя разные задания.	- упр. «Моем носики» (опустить лицо в плавающий обруч); - упр. «Фонтаны» (сесть на дно бассейна и выполнять движения ногами как при плавании кроль); - упр. «Лодочки плывут»;	«Поймай лодочку», «Смелые ребята», «Нос утонул».
33	Обучение выполнению скольжения на груди.			
34	Совершенствование навыков самостоятельного погружения под воду с головой.	Войти в воду при помощи преподавателя, взяться руками за палку, которую держит	- упр. «Цапли»(дети идут высоко поднимая колени); - упр. «Остуди чай»(после	«Солнышко и дождик», «Волны на море», «Буксир».

35	Обучение выполнению скольжения на груди.	преподаватель, вытянуть ноги, чтобы они всплыли.	глубокого вдоха погрузиться в воду до подбородка и дуть на воду); - свободная работа;	
36	Диагностика			

Содержание учебно - тематического плана работы в старшей группе

СЕНТЯБРЬ

№	Цели и задачи.	Вводная часть.	Упражнения по обучению плаванию.	Игры.
1.	Напоминание правил поведения в бассейне, свойствами воды. Рассказать детям о пользе плавания. Приучать детей входить в воду самостоятельно, окунуться и не бояться брызг.	Экскурсия по бассейну, беседа с детьми о правилах поведения, показ самообслуживания. (используем игрушку).	- спуститься в воду с помощью преподавателя; - свободное купание с игрушками;	«Паровозик».
2	Совершенствование навыков горизонтального лежания в воде на груди и на спине	Прыгать вверх, энергично отталкиваясь, приседать как можно ниже, не держась за поручень Всплывать и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого.	Сделать вдох и выдох в воду «Пузыри» упражнения «Поплавок», «Медуза», «Переправа»	«Найди себе пару»

		Ходить и бегать с отгребанием воды руками назад		
3.	Совершенствование самостоятельного передвижения по дну бассейна в разных положениях, развивать координацию движения	Разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару Стоя в парах лицом друг к другу и держась за руки, присесть поочередно, погружаясь в воду с головой. Переходить парами на другую сторону бассейна	Упр. «Найди себе пару» - игры с игрушками в воде и свободные передвижения в воде; «Какая пара переправится быстрее?»	«Добежим до мяча», «Пойдемте все вместе со мной», «Солнышко и дождик».

ОКТАБРЬ

4.	Совершенствование погружения под воду с задержкой дыхания, перебрасывание из-за головы двумя руками.	Войти в воду. держась за перила. Пройти вдоль бортика, вернуться бегом, шагом, прыжками.	- упр. «Фонтан»; - упр. «Веселый мячик»; - упр. «Кто быстрее»; - свободные игры с игрушками;	«Наша Таня громко плачет», «Сделаем дождик».
5.	Совершенствование работы ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.	Свободное передвижение в воде, выполнять различные задания.	- упр. «Фонтан»; - упр. «Ледокол»; - упр. «Мячики»; - упр. «Лягушка»; - свободная работа;	«Маленькие и большие ноги», «Утка и утята», «Невод».
6.	Совершенствование навыка погружения под воду с открыванием глаз.	Передвижение в воде и выполнение разных заданий. Упражнение на	- упр. «Надуй шарик»; - упр. «Водяные жучки»; - упр. «Фонтаны»;	«Солнышко и дождик»; «Поливаем на себя»(на друга, игрушку),

		задержку дыхания, наклоняться и опускать голову в воду.	- упр. «Ледокол плывет»; - свободное передвижение в воде;	«Жучок-паучок».
7.	Обучение движениям ногами как при плавании способом кроль на груди и на спине, с плавательной доской.	Свободное передвижение в воде. Выполнять упр. в парах по команде педагога	- упр. «Лягушата»; - упр. «Стрела» с доской - упр. «Кто быстрее возьмет игрушку»; - упр. «Насос»; - упр. «Найди себе пару»;	«Хоровод», «Море волнуется», «Караси и карпы».

НОЯБРЬ

8.	Совершенствование техники работы ног при плавании способом кроль на груди, у опоры.		- упр. «Крокодилы»; - упр. «Доползи до игрушки»; - упр. «Котята»; - свободное передвижение в воде;	«Поймай рыбку», «Дождик лей, лей, лей...», «Лесная прогулка».
9.	Обучение детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	Войти в воду и погрузиться в воду до подбородка, до носа, до глаз. Ходить по бассейну разгребая руками воду.	- упр. «Островки»; - упр. «Нос утонул»; - упр. «Лягушата»; - упр. «Ледокол»; - Игры с игрушками;	«Бегом за мячом», «Щука», «Поезд в тоннель».
10	Совершенствование у детей прыжки в воду с лесенки.	Войти в воду самостоятельно. Разойтись в	- упр. «Фонтаны»; - упр. «Цапли»;	«Веселые брызги», «Солнце и

	Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо, выполнять задания по команде.	разные стороны, а затем по команде найти свое место.	- упр. «Карасики»; - свободное передвижение в воде;	дождик», «Полей себе на голову».
11.	Совершенствовать передвижение на руках по дну бассейна, вытягивать ноги и опустить в воду лицо.	Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад. Выполнять упр. в парах.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Насос»; - упр. «Найди себе пару»; - свободное передвижение в воде;	«Надувайся пузырь..», «Рыбки резвятся», «По дороге Петя шел..»

ДЕКАБРЬ

12.	Совершенствование выполнения упражнений на освоение в воде. Осваивать вдох и выдох.	Войти в воду самостоятельно и окунуться, выполнять все передвижения по бассейну. Вспомнить упр. на задержку дыхания, присесть в воду и выпрыгивать как можно выше.	- упр. «Подуй на воду»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Звездочка, Медуза»; - упр. «Зайчики»(выпрыгивать из воды держась за перекладину); - игры с мячами;	«Переправа», «Утка и утята», «Рыболов», «Карусели».
13.	Совершенствование детей в задержке дыхания, умении правильно ориентироваться в пространстве бассейна.	Войти в воду самостоятельно, выполнять приседания и выпрыгивания стоя в кругу.	- упр. «Подуем на чай»; - упр. «Мы ребята смелые»; - упр. «Насос»; - упр. «Найди свой домик»;	«Солнышко и дождик», «Кораблик»(с нестандартным оборудованием), «Смелые ребята».

			- свободное плавание;	
14.	Совершенствование лежания на груди и на спине. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	Присесть в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше .Приседать, опираясь о дно руками и ползать на животе.	- упр. «Догони меня»; - упр. «Крокодилы»; - упр. «Медуза, Стрела»; - упр. «Рыболов»; - играть и плескаться самостоятельно;	«Сделаем дождик», «Волны на море», «Поезд в тоннель»,
15.	Совершенствование свободного передвижения в воде, учить делать выдох в воду; отталкиваться руками и работать ногами как при плавании кроль.	Выполнение упр. на задержку дыхания и упр. на скорость. Стоя в кругу делать хлопки по воде и приседать.	- упр. «Плыви кораблик»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Катер»; - упр. «Найди свой домик»; - свободное передвижение в воде;	«Дождик», «Кто самый быстрый», «Переправа», «Волны на море».

ЯНВАРЬ

16.	Совершенствование у детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжать учить работать ногами как при плавании кроль. Продолжать закреплять умение делать вдох и	Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе на лицо. Бегать по бассейну и по команде найти себе пару. Активно выполнять задания.	- упр. «Найди себе пару»; - упр. «Найди свой домик»; - упр. «Какая пара переправиться быстрее»; - упр. «Моторная лодка»; - упр. «Полощем	«Веселые брызги», «Карусели», «Спрячемся под воду».
-----	---	--	--	---

	ВЫДОХ В ВОДУ.		белье»; - свободное плавание;	
17.	Обучение техники плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. Закреплять навык погружаться в воду с головой и задерживать дыхание.	Выполнять передвижения по бассейну стоя, на четвереньках, лежа на животе, на руках и ногах Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. Собирать игрушки со дна бассейна.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Бегемоты»; - упр. «Крабы»; - упр. «Полей на себя»; - упр. «До пяти»; - свободное плавание с игрушками;	«Солнышко и дождик», «Утка и утята», «Смелые ребята».
18	Обучение движениям в соответствии с текстом, учить делать выдох в воду. Учить принимать безопорное положение в воде, погружаться под воду.	Попробовать лечь на воду на грудь и на спину. Выполнять упр. на всплытие, задерживая дыхание.	- упр. «Надуй больше пузырей»; - упр. «Мельница»; - упр. «Стрела»; - упр. «Звездочка»; - упр. «Найди клад»; - свободное плавание;	«Фонтаны», «Смелые ребята».
19	Закрепление навыка всплытия, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении.	Выполнять скольжения, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна.	упр. «Фонтан»; - упр. «Стираем, поласкаем белье»; упр. «Медуза»; - упр. «Большой пузырь»; - свободная работа;	«Невод», «На буксире».

ФЕВРАЛЬ

20	Совершенствован ие передвижения бассейна в разных направлениях, работать как при плавании кролем, приучать действовать в воде уверенно. Отрабатывать вращательные движение руками.	Выполнять вращательные движения руками впереди назад, а также поочередно. Сидя на дне бассейна опускать лицо в воду. Стоя на одной ноге выполнять другой ногой махи.	- упр. «Переправа»; - упр. «Петушок»; - упр. «Крокодил»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Насос»; - упр. «Мельница»; - свободная работа;	«Волны на море», «У медведя на бору», «До пяти.»
21	Ознакомление детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами как при плавании кролем.	Ходить по бассейну в разных направлениях, по сигналу преподавателя погружаться в воду- садиться, ложиться, падать. Отрабатывать движение рук как при плавании кролем.	- упр. «Мельница»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Кто выше прыгнет»; - упр. «Кораблик плышет»; - свободное плавание с игрушками;	«Бегом за мячом», «Волны на море».
22	Совершенствован ие техники плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной	Продолжать выполнять упр. на задержку дыхания. Научиться правильно держат доску	- упр. «Плыви игрушка»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Упади в воду»; - упр. «Ляг на	«Торпеды», «Буксир», «Карусели».

	опорой.	.Из положения стоя лечь на воду с вытянутыми руками вперед, держа доску в руках.(перевезт и игрушку)	спину»(индивидуально); - свободное плавание;	
23	Совершенствованные движения ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении.	Выполнять движение ног кролем на месте и в движении. Стоя в кругу выполнять упр. на задержку дыхания. Сделать вдох и выдох в воду.	- упр. «Капитаны грузового судна»; - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Кто быстрее до мяча»; - свободные игры с игрушками;	«Торпеды», «Раздувайся пузырь», «Переправа».

МАРТ

24	Закрепление умения прыгать в обруч, лежащий на воде, учить отталкиваться от стенки бассейна.	Ознакомить детей с техникой выполнения старта. Выполнять прыжки в воду и в обруч, лежащий на воде.	- упр. «Буксир»; - упр. «Мельница»; - упр. «Стрела»; - упр. «Звездочка»; - упр. «Найди клад»; - свободное плавание;	«Фонтаны», «Смелые ребята».
25	Обучение детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и	Выполнять задания в скольжении. Совершенствовать согласованное движение рук и	- упр. «Кот и рыбки»(с нестандартным оборудованием); - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Пузыри»;	«Плывет ,плывет кораблик»(в парах), "Торпеды ".

	ног.	дыхания в скольжении	- упр. «Медузы»; - свободное плавание;	
26	Совершенствовани е в скольжении на груди и на спине. Работать руками и ногами как при плавании кролем, делать выдохи в воду.	Стоя, поднимать руки в верх и сводить их над головой, положив ладонь на ладонь. Посмотреть на свои ноги и игрушки через воду.	- упр. «Стрела»; - упр. «Звезда»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Сядь на дно»; - свободная работа;	«Водолазы», «Медуза», «Ледокол».
27	Совершенствовани е безопорного положения с доской, в погружении под воду с открытыми глазами. Закрепление работ ног.	Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад. Выполнять упр. в парах.	- упр. «Прыгни в воду»; - упр. «Я плыву»; - упр. «Чай кипит»; - упр. «Лесорубы»; - свободное плавание;	«Сколько на руке пальцев», «Водолазы», «Переправа».

АПРЕЛЬ

28	Совершенствовани е работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).	Присесть сгруппироваться и подтянуть ноги к груди, постараться всплыть. Продолжать работать в парах.	- упр. «Упади в воду»; - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Звезда»; - свободная работа;	«Торпеды», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки».
29	Совершенствовани е умения	Присесть по команде	- упр. «Крокодилы на	«Водолазы», «Фонтаны»,

	передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду. Закрепление скольжения на воде.	преподавателя в воду ,выполняя различные задания .Отталкиваясь от дна бассейна стараться про скользить как можно дальше.	охоте»; - упр. «Звезда»; - упр. «Стрела»; - упр. «Мельница»; -свободная работа;	«Невод».
30	Закрепление в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине.	Выполнять отталкивание и скольжение с доской(без) в руках, постепенно подключать движение ног.(или в парах) Упражнения с мячом.	- упр. «Журавль»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Пузыри»; - упр. «Догони мяч»; - свободное плавание с игрушками;	«Караси и щука», «Торпеды», «Море волнуется».
31	Совершенствовани е в ориентировании под водой, в плавании попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией движений.	Выполнять упр. с инвентарем. Работать в парах. Вход в воду прыжком.	- упр. «Поднырки»; - упр. «Винт»; - упр. «Мельница»; - упр. «Сядь на дно»; - упр. «Звезда»; - свободная работа;	«Дельфины», «Винт», «Морской бой».

МАЙ

32	Совершенствование ныряние в обруч, не держась за него руками, погружать лицо в воду.	Поиграть с преподавателем -"Делай, как я". Держась за поручень	- упр. «Пароходы в тоннель»; - упр. «Резвый мячик»;	«Карусели», «Раздувайся пузырь».
----	--	---	--	-------------------------------------

	Работать руками как при плавании кролем.	вытянутыми руками, ногами работать как при плавании кролем.	- упр. «Мельница»; - свободное передвижение в воде;	
33	Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине). Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду.	Скольжение на груди отталкиваясь от дна бассейна(от бортика). Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без).	- упр. «Стрелочка»; - упр. «Лодочка»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Веселые пузыри»; - свободное плавание;	«Поезд в тоннель», «На буксире», «Поплавок».

34	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.	Присесть сгруппироваться и подтянуть ноги к груди, постараться всплыть. Продолжать работать в парах.	- упр. «Кто быстрее»; - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Звезда»; - свободная работа;	«Торпеды», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки».
35	Закрепление умения передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду и принимать безопорное положение на груди	Отталкиваясь от дна бассейна стараться проскользить как можно дальше. Передвигаться на руках по дну.	- упр. «Крокодилы на охоте»; - упр. «Звезда»; - упр. «Стрела»; - упр. «Мельница»; -свободная работа;	«Водолазы», «Фонтаны», «Невод».

	и на спине.			
36	Диагностика			

Содержание учебно - тематического плана работы в подготовительной к школе группе

№ Зан.	Цели и задачи	Содержание и формы работы		
		Вводная часть	Упражнения по обучению плаванию	Игры
СЕНТЯБРЬ				
1	Закрепление правил безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, приступить к освоению с водой. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, приступить к освоению с водой.	Рассказать детям о значении плавания для их здоровья. Упражнения на задержку дыхания, упр. для рук, передвижения в разных направлениях.	- упр. «Дровосек в воде»; - упр. «Кто дольше пробудет под водой»; - свободное плавание;	«Карусели».
2	Использование игр на дыхание, скольжения в сочетании с движениями ногами.	Напомнить правила поведения в воде. Выполнять быстро и точно все задания преподавателя.	- упр. «Переправа»; - упр. «Мельница»; - упр. «Пузыри»;	«До пяти», «Море волнуется».
3	Закрепление погружаться с	У бортика выполнять	- упр. «Цапли»(дети	«Волны на море» «Буксир»

	головой в воду с выдохом.	движение ногами как при плавании кролем.	идут высоко поднимая колени); - упр. «Остуди чай»(после глубокого вдоха погрузиться в воду до подбородка и дуть на воду); «Фонтан» -Под водой - свободная работа;	
ОКТАБРЬ				
4	Совершенствование скольжение по поверхности воды, упражнять в ходьбе и беге вперед-назад.	Стоя в воде руками делать различные движения в разных направлениях. Приседая, опустить лицо в воду до подбородка, до носа, полностью погрузиться в воду.	- упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Стрела»; - упр. «Медуза»; - свободное плавание;	«Море волнуется».
5	Совершенствование работы рук и ног у бортика стилем «кроль»	Передвижение по дну бассейна на руках (вперед, назад,	- упр. «Переправа»; - упр. «Стрела» -упр. «Фонтан»-на груди - свободное	«Водолазы», «Хоровод».

		боком). Держась, за палку делать брызги ногами.	плавание;	
6	Совершенствование работы ног плавая на груди и спине стилем «кроль»	Выполнять движение ног кролем на месте и в движении. Стоя в кругу выполнять упр. на задержку дыхания. Сделать вдох и выдох в воду.	- упр. «Капитаны грузового судна»; - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Кто быстрее до мяча»; - свободные игры с игрушками;	«Море волнуется».
7	Закрепление умения всплытия и лежания на воде, упражняться в выдохе в воду.	Передвижение в воде в разных направлениях. Упр. у бортика для отработки правильного положения туловища в воде. закреплять правильность выполнения упр. на дыхание.	- упр. «Нос утонул»; - упр. «Переправа»; - упр. «Поплавок»; - свободное плавание;	«Караси и щука».

НОЯБРЬ				
8	Закрепление умения открывать глаза в воде, делать многократные выдохи в воду.	Выполнение заданий в движении. Работа в парах ,прыжки в воду с бортика.	- упр. «У кого больше пузырей»; - упр. «Насос»; - упр. «Стрела»; - самостоятельная работа;	«Качели». «Торпеды», «Раздувайся пузырь»
9	Совершенствование в освоении вдоха и выдоха в воду, с правильным движением ног как при плавании кролем.	Воспитание таких качеств характера как смелость, решительность. Упр. для погружения в воду.	- упр. «Достань предмет со дна»; - упр. «Покажи пятки»; - упр. «Стрела»; - упр. «Насос»; - свободное плавание;	«Смелые ребята». «Переправа»
10	Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	Ныряние в обруч, вертикально опущенный в воду. Передвижение по всему бассейну выполняя четко команды.	- упр. «Насос»; - упр. «Кто быстрее»; - свободная работа;	«Невод». «Карлики – Великаны»
11	Закрепление навыка открывания глаз в воде, упражняться в скольжении с доской или мячом в руках.	Стоя в парах, присесть погрузиться в воду с открыванием глаз, посмотреть друг на	- упр. «Насос»; - упр. «Винт»; - упр. «Водолазы»; - свободная работа;	«Море волнуется» «Пятнашки»

		друга. Выполнять упр. В парах.		
ДЕКАБРЬ				
12	Совершенствование техники всплывания и лежания на воде.	Выполнять выдохи в воду, опершись руками о колени. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки.	- упр. «Медуза»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Водолазы»; - прыжки в воду; - свободная работа;	«У кого больше пузырей» «Дельфины»
13	Закрепление умения скольжения по поверхности воды, в положении «стрела» на спине.	Повторить выдох в воду. Сделать выдох в воду, присесть и осторожно лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища, подгребать.	- упр. «Мельница»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Кто выше прыгнет»; - упр. «Кораблик плывет»; - свободное плавание с игрушками;	«Невод» «Рыбы в сети»
14	Использование игр при горизонтальном положении тела на	Уточнить у детей какие они игры	-упр. «Фонтан»; -упр. «Стираем, поласкаем	«Море волнуется».

	воде с движениями рук, всплывании, с выполнением выдоха.	помнят и знают, повторить их	белье»; Игры и упражнения по желанию детей.	
15	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду	Выполнять передвижения в воде в разных направлениях. Повторить выдох в воду.	- упр. «Надуй больше пузырей»; - упр. «Мельница»; - упр. «Стрела»; - упр. «Звездочка»; - упр. «Найди клад»; - свободное плавание;	«Водолазы» «Караси и карпы»
ЯНВАРЬ				
16	Совершенствование в скольжении на груди и на спине, с поворотом головы.	В положении сидя выполнять выдох в воду. Работать ногами как при кроле держась руками за бортик, с поворотом головы.	- упр. «Насос»; - упр. «Торпеда»; - прыжки в воду; - свободная работа;	«Море волнуется» «Пузырь»
17	Совершенствование безопорного положения с доской, в погружении под воду с открытыми глазами. Закрепление	Стоя в воде, сделать вдох, присесть и заваливаясь на спину (на грудь) постараться	- упр. «Поплавок»; - упр. «Стрела» - упр. «Фонтан» - свободное плавание;	«Звездочки» «Невод»

	работать ногами.	принять позу пловца.		
18	Совершенствование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).	Войти в воду и выполнять все задания парами от бортика к бортику. У бортика выполнять движения ногами.	- упр. «Насос»; - упр. «Медуза»; - упр. «Поплавок»; - свободная работа;	«Лесная прогулка», «Водоворот».
19	Обучение работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	Бегать по воде в разных направлениях по сигналу упасть в воду и погрузиться с головой.	- упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Достань предмет со дна»; - свободная работа;	«Хоровод».
ФЕВРАЛЬ				
20	Закрепление работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине, с опорой и без опоры.	Выполнять скольжения на груди, на спине с подводящей опорой и без опоры. Повторить выдохи в воду.	- упр. «Стрела»; - упр. «Кто лежал на спине перевернется»; - упр. «Торпеды»; -свободная работа;	«Удочка», «Караси и карпы».
21	Совершенствование гребковых движений рук в передвижении, на груди и на спине.	Из положения стоя ноги врозь, слегка	- упр. «Кот и рыбки»(с нестандартным оборудованием)	«Пятнашки». «Мы веселые ребята»

		наклонившись вперед выполнять гребковые движения руками.	; <ul style="list-style-type: none"> - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Пузыри»; - упр. «Медузы»; - упр. «Тоннель»; - свободная работа; 	
22	Совершенствовать координационные возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди и на спине.	Стоя в парах поочередное приседание с выдохом и вдохом. Выполнять различные задания в воде без опоры.	- упр. «Стрела»; -упр. «Звезда»; «Водолазы» - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Сядь на дно»; - свободная работа;	«Охотники и утки».
23	Закрепление умение прыгать в обруч, лежащий на воде.	Выполнять прыжки в воду и в обруч, лежащий на воде.	-упр. «Стрела»; - упр. «Снайпер»; -свободная работа;	« Караси и карпы» «Чье звено быстрее соберется?»
МАРТ				
24	Обучение плаванию за счет движений руками, без работы ног.	Присесть сгруппироваться и подтянуть ноги к груди, постараться всплыть. Продолжать	- упр. «Упади в воду»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Звезда»; - «Сильные руки» - свободная	«Торпеды», «Пятнашки»

		работать в парах.	работа;	
25	Совершенствование работы ногами с подвижной опорой и без, упражнять в выдохе в воду. Закрепление принимать безопорное положение в воде.	Выполнять скольжение с доской в руках, постепенно подключать движение ног.(или в парах) Упражнения с мячом.	- упр. «Поплавок»; «Винт» - упр. «Пузыри»; «Медуза» - упр. «Догони мяч»; - свободное плавание с игрушками;	«Море волнуется». «Караси и карпы»
26	Закрепление умения проходить в обруч, не держась за него руками, погружать лицо в воду.	Поиграть с преподавателем- "Делай, как я". Скользить по команде в обруч друг за другом.	- упр. «Пароходы в тоннель»; - упр. «Мельница»; - свободное передвижение в воде;	«Карусели», «Раздувайся пузырь».
27	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	Скольжение на груди отталкиваясь от дна бассейна (от бортика). Работать ногами как при плавании кролем.	- упр. «Стрелочка»; - упр. «Лодочка»; - упр. «Веселые пузыри»; - свободное плавание;	«Поплавок».
АПРЕЛЬ				
28	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы	Выполнять задания в скольжении. Совершенств	- упр. «Мельница»; - упр. «Водоворот»;	«Хоровод», «Пятнашки».

	рук.	овать согласованно е движение рук и ног в скольжении.	- упр. «Кто выше прыгнет»; - упр. «Кораблик плывет»; - свободное плавание с игрушками;	
29	Совершенствование в скольжении на груди и на спине, в умении открывать глаза под водой.	Выполнять движения ногами и руками как при кроле.	- упр. «Стрела»; - упр. «Кто дальше проплывет под водой»; -свободная работа;	« Чье звено быстрее соберется?», «Хоровод».
30	Закрепление умения плавать на груди и на спине с подводящей опорой и без нее.	Выполнять упр. на задержку дыхания. Плавание на груди и на спине с различными предметами в руках.	- упр. «Дельфины»; - упр. «Переправа»; - упр. «Медуза»; -свободная работа;	« Я плыву».
31	Совершенствование полученных навыков в плавании с полной координации ног, рук, дыхания.	Повторить движение ногами, как при плавании кролем на полу(исправить ошибки).	- упр. «Звезда»; - упр. «Поплавок»; -упр. «Моторные лодки» -свободная работа;	« Пятнашки», « Невод».
МАЙ				

32	Совершенствование ориентировки под водой и плавание попеременно-ударным способом, в положении на груди с координацией движений.	Сидя на полу в упоре, выполнять движения ногами как при плавании стилем кроль.(в воде).	- упр. «Водолаз»; - упр. «Стрела»; - упр. «Кто дальше проплывет»; -свободная работа;	«Караси и карпы» « Найди свою пару» (под водой)
33	Развитие координационных возможностей в воде (движению рук и ног). Совершенствование полученных навыков в плавании с полной координации ног, рук, дыхания.	Учиться выполнять задания в скольжении на груди и на спине. Ознакомление со стилем плавания брасс. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении).	- упр. «Крокодилы на охоте»; - упр. «Звезда»; - упр. «Стрела»; - упр. «Мельница»; -Свободная работа	««Винт», «Кувырок в воде».
34	Совершенствование в нырянии и нахождении на дне предметов, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине.	Отработка движений рук (попеременно, поочередно вперед-назад.	- упр. «Мельница»; - упр. «Водолаз»; - упр. « Найди клад»; - свободная работа;	«Ловишки с мячом», «Поплавок»
35	Совершенствование техники плавания	Отрабатывать в	- упр. «Я плыву»;	««Винт» ,« Кувырок в воде».

	способом кроль на груди и на спине при помощи работы ног.	согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении).	- упр. «Моторные лодки»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Звезда»; - свободная работа;	
36	Диагностика			

Планируемые результаты освоения Программы

Освоение результатов Программы определяются в виде целевых ориентиров физического развития. Последние представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка в данном направлении образования и развития ребенка. Они разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры помогут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием.
- Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.
- Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
- Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
- Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.

К 7 годам 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.

Прогнозируемый результат

	1 –ый год обучения (ср. гр.)	2 – ой год обучения (Ст. гр.)	3 –ий год обучения (Подг. гр.)
Требования	Знать правила поведения в бассейне. Знать о пользе занятий плаванием. Знать	Выполнять требования программы предыдущей	Выполнять требования программ предыдущих

	<p>названия способов плавания. Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять «звездочку» на груди и на спине; - «отдых на воде» 5-10 сек.; - выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние; - выполнять 3-4 выдохов в воду; - доставать предметы со дна; - плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами; 	<p>возрастной группы.</p> <p>Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10 сек. Выполнять скольжение на груди и на спине. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять 8 выдохов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9 сек - выполнять скольжение на груди и на спине 3м; - при нырянии в длину собирать игрушки со дна; - плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна; - плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них. 	<p>возрастных групп.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять 10 выдохов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15 сек; - выполнять скольжение на груди 4м; - при нырянии в длину, доставать со дна игрушки; - плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска)15м; - плавать со сменой способов 10м; - буксировать предметы на воде. - оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.
--	--	---	---

Конечным результатом освоения Программы является, сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

Интегративные качества	Итоговые результаты
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
2. Любознательный, активный	Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.
3. Эмоционально отзывчивый	Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои	Демонстрирует освоенную культуру движений.

<p>действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	
<p>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах.</p>
<p>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</p>	<p>Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.</p>
<p>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</p>	<p>Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.</p>
<p>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</p>	<p>Высокий уровень сформированности плавательных навыков.</p>

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим занятий

Занятия кружка проводятся по расписанию, утвержденному заведующим.

Начало занятий по дополнительному образованию детей – 01 сентября.

Окончание занятий – 31 мая.

Летние каникулы – с 01 июня по 31 августа.

Количество часов, отведённых на освоение воспитанниками учебного плана

Год обучения	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
I	1	4	36
II	1	4	36
III	1	4	36
Всего часов по программе: 108			

Комплектование групп кружка: в течении учебного года по заявлению родителей.

Условия реализации программы

Организация РППС

Занятия по плаванию проводятся в бассейне, оборудованном душевыми кабинами, санузлом и раздевалками для мальчиков и девочек. Для сушки волос имеются фены.

Методическое обеспечение

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные пояса, плавательные доски, нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки, резиновые и пластмассовые игрушки, тонущие игрушки, мячи разного размера.

- стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;

- иллюстрации о спорте;
- сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;
- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;
- фонотека;
- тематические альбомы;
- схемы выполнения различных видов движений по плаванию.
- дидактические игры по формированию культуры здоровья;
- наборы картин по здоровому образу жизни;
- картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.
- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием

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

Формы аттестации. Диагностическая методика

Система педагогического мониторинга

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком.

Мониторинг проводится 2 раза в год (возможна более частая периодичность мониторинга), что обеспечивает полную оценку динамики достижений детей.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Сбалансированность упражнений, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, карты развития индивидуальных достижений воспитанников.

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног
Дыхание	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног
	Выполнение серии выдохов в воду
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»
Прыжки	Прыжок ногами вперед в глубокую воду
Лежание	Упражнение «Медуза» на длительность лежания
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде

Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы:

- Высокий уровень – Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

- Средний уровень – Ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

- Низкий уровень – Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

Методические материалы: описание общей методики работы

Методы и приемы реализации программы

Процесс обучения детей плаванию реализуется через организацию игровых и проблемных ситуаций, активную двигательную деятельность детей с использованием разнообразных методов и приемов.

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

→ Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

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

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде.

Упражнения на суше:

Общеразвивающие упражнения, т.е на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;

Комплексы специальных упражнений упражнения пловца для различных способов плавания.

Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой.

Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди на дальность.

Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.

Эстафеты, игры, различные развлечения на воде

Упражнения в воде

Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание при помощи движений рук брассом, кролем выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;

Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.

Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении.

Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.

Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможно расстояние.

Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на "бортике", спад в воду вниз ногами;

Прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике.

Основной формой обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде, которые широко применяются на занятиях. В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей подготовленности определенные группы упражнений осваиваются в разные сроки. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки), большое разнообразие дел позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения предшествуют более сложным, и трудным. К разучиванию новым движениям приступаем только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале знакомство детей с местом НОД, инструктор показывает способы плавания и рассказывает о них. Обучение плаванию начинается с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно, далее осваиваются умения передвижению в воде и выполнению подготовительных упражнений, переходим собственно к обучению плаванию, то есть умению свободно держаться на воде, скользить сначала со вспомогательными средствами, а затем самостоятельно, свободно погружаться в воду, задерживая дыхание.. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде.

Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию, вносят в практическую деятельность радостную эмоциональную окраску. Широко применяются игровые упражнения, эстафеты и соревнования. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений.

Игры используются с первых занятий, когда дети знакомятся с водной средой. Играя, дошкольники безболезненно привыкают преодолевать чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее. Игры помогают освоить все действия, готовящие ребенка к плаванию. В работе с детьми, когда воспитанники уже овладели техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений, способов плавания.

При обучении дошкольников плаванию используют различные пособия, игровой материал, инвентарь. Это позволяет сделать занятие интереснее, варьировать игры, придумывать новые. Имея достаточное количество инвентаря, можно придумать несколько вариантов одной игры или усложнить ее.

На занятиях плаванию можно использовать нетрадиционное оборудование. Так, обучая детей погружению в воду с головой, используются тонущие игрушки (чтобы вызвать интерес у ребенка, помочь преодолеть страх). Игрушки должны быть яркими и привлекательными, чтобы их можно было быстро отыскать под водой. Можно использовать и резиновые экспандеры. Добавляются к ним веселые "крабов". Эти игрушки используются в играх "Водолазы", "Нырятьщики", а также в эстафетах во время праздников и развлечений. Плавающие игрушки можно сшить из обычных надувных игрушек, вышедших из строя. Так, разные по цвету дубовые, кленовые, березовые листочки пригодятся для игры "Ветерок", где дети с яркими листочками выступают в роли "ветерка".

Дети быстро входят в образ, особенно если используется такой атрибут, как маски. Учитывая специфику работы в бассейне, маски нужно делать из материала, который легко моется и обрабатывается. Для этого подходят надувные игрушки, они яркие и цветные. А в качестве уплотнителя можно взять пластиковые бутылки.

Для занятий по плаванию можно использовать доску из пенопласта (ширина - 18 см, длина - 33 см). С помощью этой доски детей можно обучать держать тело горизонтально при скольжении на спине и груди, при помощи этой доски развиваются и укрепляются мышцы спины. В тоже время доска создает некоторое сопротивление, что развивает выносливость, а также силу для гребковых движений рук.

Для разнообразия упражнений можно изготовить "дорожку для подныривания". Она представляет собой цепочку (дорожку) соединенных

между собой обручей и палок и используется для обучения погружению в воду с головой при скольжении.

Дорожка, состоящая из четырех обручей и протянутая вдоль бассейна, служит для выполнения поточным способом упражнения "дельфинчик" через гимнастическую палку. А при фронтальном способе четверо детей сразу могут выполнять (с одной стороны) проныривание в обруч, а другие четыре ребенка (с другой стороны) упражнение "дельфинчик" через палку.

Из обычных пластмассовых игрушек можно также сделать яркие "дорожки-ориентиры", которые необходимы для разделения бассейна вдоль и поперек. Такие "дорожки-ориентиры" часто применяются как в эстафетах, так и в подвижных играх. Вспомогательные средства обучения позволяют стимулировать функциональные возможности детского организма, повышают интерес детей к занятиям в бассейне.

Структура проведения занятий:

Подготовительная часть:

Воздушные контрастные ванны. Душ.

Разминочные общеразвивающие упражнения на суше или в воде, передвижения в заданных направлениях.

Основная часть:

Специальные и подготовительные игры и упражнения для обучения плаванию - обучение основным движениям руками, ногами в воде, упражнения на дыхание.

Заключительная часть:

Время для самостоятельного купания и игр.

Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдохи в воду, лежание на воде).

Душ.

Обтирание, сушка волос.

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

Обеспечение безопасности при организации плавания

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.

Правила для педагогов:

- 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 10-12 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 переключку 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.
 - не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
 - 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, окунаться;
 - 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.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина бассейна (м)
+ 27... +280С	+24... +280С	0,8-1,05

Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением, контрастное обливание ног. Это благотворно сказывается на самочувствии детей.

Взаимодействие с педагогическим коллективом

- Обучение формированию положительного эмоционального настроя перед занятиями (очень боязливых и после болезни, долго отсутствующих детей на занятиях).

- Посещение и помощь в проведении открытых занятий и развлечений на воде. Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование, однако 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 образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяют, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию.

Программа может быть адаптирована для детей с ОВЗ. Особого внимания взрослых требуют дети с ОВЗ. Им необходима помощь при раздевании, при одевании, при мытье под душем, при вытирании, а также при входе в воду и

при выходе из нее так как самостоятельно не умеют, или испытывают затруднение. Дети плохо запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Знакомство родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы с часто болеющими детьми, закаливания их, проведение дней открытых дверей (посещение занятий), выпускные показательные выступления детей (как ребенок научился плавать за то время, которое он посещал детский сад)

Перспективный план проведения консультаций с родителями.

средняя группа

месяц	Тема	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

старшая группа

месяц	тема	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
октябрь	«Роль родителей в воспитании	Папка-передвижка

	здорового ребёнка»	
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация
апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Подготовительная к школе группа

месяц	тема	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род. собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Список литературы

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
2. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
3. 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.
4. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
5. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
6. 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.
7. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
8. 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.
9. «Формирование культуры безопасности» Л.Л. Тимофеева, Н.И. Королева. Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015