

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 10 пристра и оздоровления»

Принято:  
на заседании Педагогического Совета  
Протокол №1  
от «28» сентября 2017 г.



**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре**

Составитель:  
Бирюлева Евгения Валерьевна  
инструктор по физической культуре

## Аннотация

Данная рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ, «Об образовании Российской Федерации», (ред. от 03.02.2014), (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014),
- Конвенцией ООН «О правах ребёнка»,
- Уставом МБДОУ № 10,
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26),
- Приказом министерства образования и науки РФ. N 1155 17 октября 2013 г "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования",
- Договором с родителями,
- Образовательной программа МБДОУ №10.
- Должностной инструкцией инструктора по физической культуре.

Охрана и укрепление физического и психологического здоровья детей является одной из приоритетных задач развития современного дошкольного образования и рассматривается как условие реализации образовательной программы дошкольного образования.

**Цель** деятельности инструктора по физической культуре - охрана и укрепление физического здоровья детей.

### Задачи:

- ◇ воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- ◇ формировать навыки личной гигиены;
- ◇ формировать умение владеть своим телом в непривычной среде;
- ◇ формировать навыки плавания;
- ◇ развивать творческие способности дошкольников;
- ◇ способствовать развитию речи, формированию элементарных математических представлений, экологических знаний.

Работа строится с учетом **принципов** здоровьесберегающей педагогики:

- не нанесения вреда,
- непрерывности и преемственности,
- субъект-субъектного взаимоотношения с воспитанниками,
- триединого представления о здоровье.

В содержании программы представлены следующие разделы:

- ◇ «Значение занятий плаванием»;
- ◇ «Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста»;
- ◇ «Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию»;
- ◇ «Обеспечение безопасности занятий по плаванию»;
- ◇ «Задачи обучения плаванию»;
- ◇ «Этапы обучения плаванию»;
- ◇ «Частные задачи обучения плаванию»;
- ◇ «Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста»;
- ◇ «Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы»;
  - «Обучение плаванию с помощью нарукавников»
  - Акваэробика как средство улучшения физического самочувствия воспитанников старшего дошкольного возраста»
  - «Элементы синхронного плавания».
- ◇ «Мониторинг подготовленности воспитанников»;
- ◇ «Работа с родителями»;

## Оглавление

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Введение.....	4
1.2. Значение занятий плаванием.....	4
1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	6
1.4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию.....	10
1.5. Обеспечение безопасности НОД по плаванию.....	11
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	13
2.1. Задачи обучения плаванию.....	13
2.2. Этапы обучения плаванию .....	13
2.3. Частные задачи обучения плаванию.....	13
2.4. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.....	14
3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы....	15
3.1. Обучение плаванию с помощью нарукавников.....	15
3.2. Аквааэробика как средство улучшения физического самочувствия воспитанников старшего дошкольного возраста.....	15
3.3. Элементы синхронного плавания .....	16
4. МОНИТОРИНГ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ.....	17
5. Работа с родителями.....	19
6. Паспорт бассейна.....	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21

## **РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Введение**

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста - это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых вареных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется с учетом содержания программы Е.К.Вороновой «Обучение плаванию в детском саду». Это одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения.

Основная цель программы - обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития. Задачами программы является освоение навыков плавания, бережного отношения к своему здоровью, навыков личной гигиены, умения владеть своим телом в непривычной среде.

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

В МБДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- досуги, развлечения, праздники на воде.

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

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать.

### **1.2. Значение занятий плаванием**

Плавание — одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Активно развивается позвоночник ребенка. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие. Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на, груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над во-

дой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У ребенка дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. В данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. В результате преодоления нагрузок, с которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

Занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка — «скольжения на воде». Этот навык — базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, соглашаясь с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка.

Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах — восприятии, внимании, мышлении, воображении. Поднимаются на новую ступень умственные возможности детей: умение рассуждать, последовательно мыслить, делать обоснованные выводы. Развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Бодрые процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

### **1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

*Младший дошкольный возраст (3—4 года).* На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет.

Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребенку.

В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.

Дети 3—4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).

У развивающегося трехлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности).

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше пригнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10—15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами. В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре. В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка — носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь. Словарь младшего дошкольника состоит в основном из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребенок овладевает грамматическим строем речи, начинает использовать сложные предложения.

*Средний дошкольный возраст (4—5 лет).* Дети 4—5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы.

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

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре.

В возрасте от 4 до 5 лет восприятие постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет. 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 (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка.

В возрасте 4—5 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т. д. 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.

Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в \*m детских советах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью.

Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области 'безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

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

«В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослым. Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которым ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем.

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

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать ВАЯН о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

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

Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре.

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

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, это позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей. В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

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

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых. К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные ~ эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. К 6—7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро переключаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.).

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми).

#### 1.4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

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

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе; проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании МБДОУ № 10.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с раннего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закалывания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и 4\* воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи.

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

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

Таблица 1

**Длительность занятий плаванием в разных возрастных группах**

Возрастная группа	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин. в одной подгруппе
Вторая группа раннего возраста	до 6	10
Первая младшая	до 6	15
Вторая младшая	До 7 (8 - 9, если купается вся группа)	20
Средняя		25
Старшая	до 8	30
Подготовительная к школе	(8 - 9, если купается вся группа)	30

Таблица 2

**Распределение количества занятий плаванием в разных возрастных группах на учебный год**

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов	
	в неделю	в год	в неделю	в год
Вторая группа раннего возраста	2	70	10 мин	12
Первая младшая	2	70	15	17,5
Вторая младшая	2	70	20	23,3
Средняя	2	70	25	29,2
Старшая	2	70	30	35
Подготовительная к школе	2	70	30	35

**Продолжительность и распределение количества развлечений,  
праздников на воде в разных возрастных группах**

Возрастная группа	Количество	
	Развлечения/ досуги	Праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц	1 раз в год
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

### **1.5.Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

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

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду,
- садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- 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.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по 1 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;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

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

Если поведение детей становится слишком шумным, они перестают реагировать на указания инструктора, не выполняют его требования, необходимо сделать воспитаннику замечание и объяснить, чем оно вызвано. Детей, грубо нарушающих дисциплину, нужно вывести из воды.

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Задачи обучения плаванию

- формировать навыки плавания;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- формировать навыки личной гигиены;
- формировать умения владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать творческие способности дошкольников;
- способствовать развитию речи, формированию элементарных математических представлений, экологических знаний.

### 2.2. Этапы обучения плаванию

Этап	Возраст	Задачи
I	Младший	Ознакомление с водой, её свойствами
II	Младший + средний	Приобретение детьми умений и навыков, которые помогут воспитанникам чувствовать себя в воде надёжно. Учить держаться на поверхности воды Учить выполнять вдох - выдох до 10 раз
III	Старший	Учить плавать на мелкой воде
IV	Подготовительная к школе группа	Усвоение и совершенствование техники плавания

### 2.3. Частные задачи обучения плаванию

Группы	
II младшая	<ul style="list-style-type: none"><li>* учить не бояться входить в воду, плескаться в ней</li><li>* научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине</li><li>* учить обливать водой лицо и голову</li><li>* учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой</li><li>* научить выдоху в воду</li><li>* научить лежать в воде на груди и спине</li><li>* научить скольжению в воде на груди и спине</li></ul>
Средняя	<ul style="list-style-type: none"><li>* учить не бояться входить в воду, плескаться в ней</li><li>* научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине</li><li>* учить погружаться в воду с головой, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой</li><li>* учить попеременным движениям ногами вверх - вниз</li><li>* учить лежать на воде</li><li>* учить скольжению на груди с работой ног и без, с выполнением выдоха в воду</li></ul>
Старшая	<ul style="list-style-type: none"><li>* учить выдоху в воду</li><li>* учить лежать в воде на груди и спине</li><li>* учить скольжению в воде на груди и на спине</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>* обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля) и руками в плавании на груди и спине</li> <li>* обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду</li> <li>* обучение облегченным способам плавания</li> <li>* обучение спортивным способам плавания</li> </ul>
Подготовительная к школе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учить делать вдох, затем выдох в воду (3-10 раз подряд) «учить выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх-вниз), передвигаться по дну водоёма на руках</li> <li>• учить плавать с надувной игрушкой или кругом в руках</li> <li>• разучить движения руками</li> <li>• учить плавать без поддержки</li> <li>• выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры</li> <li>• учить плавать произвольно 10 - 15 м</li> </ul>

## 2.4. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

1 Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* — предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* — предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые<sup>^</sup> создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *^принцип постепенности в повышении требований* - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

- *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, видеосюжетов, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движения в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

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

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

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

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

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

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;

Основной принцип обучения детей - учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на «спине».

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на месте;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

### **3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации**

#### **3.1. Обучение плаванию с помощью нарукавников**

Этапы обучения плаванию по методике Бауэрмейстера:

1. Привыкание к воде.
2. Движение ног («Лягушка»).
3. Движение рук («Малый круг руками»).
4. Общее движение в положении на груди.
5. Плавание на груди.

Так как первый этап успешно реализуется в раннем возрасте, то данная методика применяется к вновь поступившим детям младшего возраста, к детям младшего и среднего дошкольного возраста, испытывающим водобоязнь, а также индивидуально во время свободного плавания.

#### **3.2. Аквааэробика как средство улучшения физического самочувствия воспитанников старшего дошкольного возраста**

Одной из особенностей детской аквааэробики является выполнение упражнений в вертикальном и горизонтальном положении тела. При этих упражнениях работают все мышцы тела ребенка, что способствует подвижности в суставах и гармоничному развитию мускулатуры.

Аквааэробика эффективна для детей с избыточным весом, ведь выталкивающая сила создает для них благоприятные условия. Кроме того, движения в воде благоприятно воздействуют на уменьшение жира и рост ребенка. -

Велико значение аквааэробики в детском саду, ведь оно активизирует деятельность органов, улучшает кожное дыхание и очищает кожу. Занятия данным видом аэробики помогают развить гибкость, ловкость и выносливость.

Аквааэробика для дошкольников следующим образом влияет на детский организм:

- устраняет повышенную раздражительность и возбудимость;
- гармонично развивает мышцы ног, спины, живота, груди, рук, плечевого пояса;
- предупреждает сколиоз;
- формирует правильный «мышечный корсет».

Основной целью аквааэробики для детей является повышение двигательной активности и улучшение самочувствия.

### **3.3. Элементы синхронного плавания**

Синхронное плавание - вид спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Элементы синхронного плавания - это игровые упражнения, упражнения аквааэробики, выполняемые детьми одновременно. Цель этих заданий - объединить все полученные ранее плавательные навыки одним общим, красивым рисунком на воде. Дети старшего дошкольного возраста, тем более воспитанники подготовительных к школе групп в силу своих анатомо - физиологических и психофизических возможностей могут и должны выполнять движения под музыку в одном темпе, согласовывая их выполнение друг с другом. Выполнение данных упражнений предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающихся, равновесию, ориентированию в пространстве.

Музыкальное сопровождение - еще одна существенная сторона красочного: выступления детей на воде. Оно повышает выразительность двигательных действий в воде, способствует согласованию движений коллектива. Музыка дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность.

Данные задания не только развивают творческие способности детей, но и повышает эмоциональный фон занятий, помогают детям преодолевать себя, так как появляется желание выполнить упражнение красиво, что в свою очередь повышает уровень овладения навыками плавания.

Задачи:

1. Развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений и композиций;
2. Развивать гибкость, красоту, пластику выполнения движений, умения слушать музыку при выполнении упражнений;
3. Оптимизировать взаимоотношения между детьми;
4. Создать условия для личностного роста ребенка и развития его творческого потенциала;
5. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению воспитанников, появлению у них чувства радости и удовольствия от движения в воде;
6. Способствовать проявлению творческой активности.

Упражнения разучиваются в течении года по этапам:

#### **I этап**

- ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду;
- «звездочка», «поплавок», «медуза»;
- скольжение на груди, спине;
- выполнение упражнений в шеренге и кругу;
- взмахи руками и ногами, переходы и перестроения
- ходьба и бег с работой рук, перестроением;

#### **II этап**

- \* ходьба и бег с работой рук, перестроением;
- \* «звездочка» (на спине, груди); «поплавок», «медуза»;
- \* скольжение на спине, груди в разных направлениях;
- \* ныряние, упражнение «винт».

#### **III этап**

- скольжение и плавание с переворотами на спину и грудь (не вставая на ноги)|

\* упражнение с переворотами: «поплавок» на груди - «звездочка» на спине, «звездочка», «винт» и т.д.;

\* отработка дыхания при плавании в стилях «басс», «кроль» с переворотом (не вставая на ноги).

#### 4. МОНИТОРИНГ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ.

Мониторинг осуществляется по «Единым требованиям физической подготовленности детей по плаванию в условиях МБДОУ города Мончегорска», разработанных творческой группой инструкторов города Мончегорска и утвержденных Методическим объединением воспитателей и инструкторов по физической культуре на заседании №7 (апрель 2012 г.)

Метод диагностики - наблюдение. Дети играют в игры, выполняют специально подобранные игровые упражнения, а педагог фиксирует выполнено или нет, если да, то правильно или нет, а также время пребывания под водой (статическое плавание) и количество метров (скольжение, плавание).

<i>Задача</i>	<i>Методика диагностирования</i>
Спуск в бассейн	Наблюдение за выполнением в течение года
Передвижения в воде	Наблюдение за детьми во время подвижных игр и свободного плавания
Погружения в воду	Игры: «Пружинка», «Тишина», «Островки», «Пятнашки с поплавком» и другие
Погружения в воду с открыванием глаз	Игры «Смелые ребята», «Водолазы» и другие
Всплытие, лежание на воде (на груди и спине)	Игровые упражнения «Звезда», «Медуза», «Запятая», «Сможешь ли? Попробуй!» и другие
Скольжение на груди	Игра «На буксире», «Стрела», «Гонка катеров» и другие
Скольжение на спине	Игры «Пловцы», «Чье звено скорее соберется» и другие
Скольжение на груди и на спине с движениями ног	Игры «Пловцы», «Чье звено скорее соберется», специальное задание
Скольжение на груди и на спине движениями рук	Игры «Пловцы», «Чье звено скорее соберется», специальное задание
Скольжение на груди и на спине с движениями ног и рук	Игры «Пловцы», «Чье звено скорее соберется», специальное задание
Плавание способом «кроль на груди и спине»	Игры «Пловцы», «Чье звено скорее соберется», специальное задание
Плавание способом «басс»	Игры «Пловцы», «Чей рекорд», специальное задание
Выдохи в воду	Игры «Веселые пузыри», «Гудок», «Поезд в тоннель» и другие

#### Методика оценки.

1.1 Умение лежать на груди и на спине. И.П.: стоя, ноги врозь, руки в стороны –вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится проверка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться в воде.

2. Скольжение в воде на груди и на спине. И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок ногами от борта.

И.П. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вверх или вдоль туловища. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

3. Скольжение на груди и на спине с движениями ног. И.П.: стоя спиной (лицом) к бортику бассейна, руки вытянуты вверх (прижаты к туловищу). Сделать вдох, присесть, оттолкнуться от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнять попеременные движения ногами по способу «кроль». Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук или голове).

4. Скольжение на груди и на спине с движениями рук. И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения руками по способу «кроль». Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки ребенка.

5. Скольжение на груди и на спине с движениями рук и ног. И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться от борта и начать скольжение на груди (спине), одновременно выполняя движения руками и ногами по способу «кроль». Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук или голове).

6. Плавание способом «кроль» на груди и на спине. И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, оттолкнуться от борта, проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук или голове).

7. Плавание способом «басс». И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, оттолкнуться от борта, проплыть способом «басс» без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук или голове).

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается две попытки. Если ребенок не справляется с заданием, следует повторить выполнение упражнения в индивидуальной работе на последующих занятиях.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

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

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

\*

## 5. Работа с родителями

**Цель:** обеспечение психолого - педагогической поддержки семьи повышение компетентности родителей (законных представителей) вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

<b>месяц</b>	<b>мероприятия</b>	<b>группа</b>
<b>сентябрь</b>	Работа над проектом	№3
	Консультации в уголках и индивидуальные	все
<b>октябрь</b>	Работа над проектом	№3
	Консультации в уголках и индивидуальные	все
<b>ноябрь</b>	Работа над проектом	№3
	Консультации в уголках и индивидуальные	все
	Семейная Олимпиада	№6
<b>декабрь</b>	Работа над проектом	№3
	Консультации в уголках и индивидуальные	все
	Участие в акции	
<b>январь</b>	Работа над проектом	№3
	Консультации в уголках и индивидуальные	все
	Спортивный Новый год	№3, 6
<b>февраль</b>	Работа над проектом	№3
	Консультации в уголках и индивидуальные	все
	Спартакиада	№4, 7
	«Ай да папы!»	№4, 7
<b>март</b>	Работа над проектом	№3
	Консультации в уголках и индивидуальные	все
	«Игры в честь Геры»	№4, 7
<b>апрель</b>	Работа над проектом	№3
	Консультации в уголках и индивидуальные	все
	«Репка»	№3
	Кукольный театр «Спортивный Колобок»	№5

<b>май</b>	Работа над проектом	№3
	Консультации в уголках и индивидуальные	все
	«Колобок»	№4,7
	Военно – спортивная игра «Зарница» (концерт)	№4,7,6,8,3
	День Нептуна	

План работы может меняться в зависимости от годового плана работы МБДОУ, запросов родителей, плана работы инструктора по физической культуре.

## 6. Паспорт бассейна

№		Решаемая задача
1	Доски плавательные	Перемещение по бассейну в различных направлениях Скольжение на груди Скольжение на спине Скольжение на груди и спине, с движениями ногами, как при плавании кролем на груди
2	Нарукавники	Адаптация детей раннего и младшего дошкольного возраста
3	Гимнастические палки	Скольжение на груди с поддержкой Ныряние Открывание глаз в воде
4	Кегли	Выполнение упражнений акваэробики
5	Игрушки плавающие	Перемещения по бассейну в различных направлениях Ныряние Открывание глаз в воде Обучение выдохам в воду
6	Обручи	Адаптация детей раннего и младшего дошкольного возраста Перемещение по бассейну в различных направлениях Ныряние Обучение выдохам в воду
7	Мячи	Перемещение по бассейну в различных направлениях Скольжение на груди Скольжение на спине Скольжение на груди и спине, с движениями ногами, как при плавании кролем на груди Обучение выдохам в воду

## **7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. - «Детство-Пресс» - 2003.- 80 с.
2. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М: Физкультура и спорт, 1983 .-288с.
3. Образовательная программа дошкольного образования «Детство»/ Под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой.
4. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Д. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Д. Богина. - М.: Просвещение, 1991. -158 с.
6. Маханева М. Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. -М.: ТЦ Сфера, 2009. -64 с, - (Синяя птица).
7. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. - М. Щ Сфера. - 2008. - 112 с.