

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 89  
Красносельского района Санкт-Петербурга «Бригантина»

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета  
Протокол № 1 от «05» 09 2022г.



УТВЕРЖДЕНА

Заведующий С.Ю. Михаленко  
Приказ № 9/0 от «05» 09 2022г.

**Рабочая программа**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**по образовательной области «Физическое развитие»**  
**(плавание)**  
**Для детей с 3 до 7 лет**

**Разработала:** Левашова Наталья Александровна, инструктор по физической культуре.

Санкт-Петербург  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b><u>I. ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ</u></b> .....	3
<b><u>1.1. Пояснительная записка</u></b> .....	3
<u>1.1.1. Цель программы:</u> .....	3
<u>1.1.2. Задачи программы:</u> .....	4
<u>Цели начального обучения плаванию:</u> .....	4
<u>Задачи обучения:</u> .....	4
<u>1.1.3. Организация и санитарно- гигиенические условия проведения НОД по плаванию:</u> .....	5
<u>1.1.4. Обеспечение безопасности НОД по плаванию:</u> .....	6
<u>1.1.5. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста:</u> .....	7
<u>1.1.6. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста:</u> .....	9
<b>1.2. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе:</b> .....	10
<u>1.2.1. Младшая группа.</u> .....	11
<u>1.2.2. Средняя группа.</u> .....	12
<u>1.2.3. Старшая группа.</u> .....	12
<u>1.2.4. Подготовительная группа.</u> .....	13
<b>1.3. Планируемые результаты</b> .....	15
<u>1.3.1. Планируемые результаты – 3-4 года</u> .....	15
<u>1.3.2. Планируемые результаты – 4-5 лет</u> .....	16
<u>1.3.3. Планируемые результаты – 5-6 лет</u> .....	17
<u>1.3.4. Планируемые результаты – 6-7 лет</u> .....	18
<b>1.4. Возрастные особенности психофизического развития детей воспитывающихся в образовательном учреждении.</b> .....	20
<u>1.4.1. Возрастные особенности психофизического развития детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года)</u> .....	20
<u>1.4.2. Возрастные особенности психофизического развития детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)</u> .....	21
<u>1.4.3. Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)</u> .....	22
<u>1.4.4. Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)</u> .....	22
<b><u>II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</u></b> .....	25
<b><u>2. Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей:</u></b> .....	25
<u>2.1. Режим дня.</u> .....	25
<u>2.2. Щадящий режим.</u> .....	25
<u>2.3. Содержание педагогической работы НОД по обучению плавания детей дошкольного возраста</u> .....	26
<b><u>III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</u></b> .....	32
<b><u>3.1 Комплекс условий реализации образовательной программы</u></b> .....	32
<b><u>3.2. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»</u></b> .....	32

# I. ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (плавание) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 89 Красносельского Санкт-Петербурга «Бригантина» (далее Рабочая программа) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога.

Основанием для разработки служит – Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ № 89 «Бригантина», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, СП 2.4.3648-20.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. 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.

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

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. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь 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 важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Рабочая программа разработана с учетом рекомендаций авторов «Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной, а также Е.К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта 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 в различных условиях.

### 1.1.2. Цель программы:

**Ведущая цель программы** – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников. Формирование общей культуры, увеличение объёма двигательных умений и навыков, развитие интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление

здоровья детей дошкольного возраста, осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

#### **Задачи программы:**

1. Освоение основных навыков плавания.
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.).
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.
4. Воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием.
5. Способствовать оздоровлению организма.
6. Формирование стойких гигиенических навыков.

#### **Цели начального обучения плаванию:**

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

#### **Задачи обучения:**

1. Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
2. Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
4. Учить выдоху в воде.
5. Учить лежать в воде на груди и на спине.
6. Учить скольжению в воде на груди и на спине.
7. Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
8. Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
9. Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

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.

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. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

### **1.1.3. 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, расположенному в здании ГБДОУ № 89 «Бригантина».

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего 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 закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 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.

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того, как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

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

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность 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 определяет, 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. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего

возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя.

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

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

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

Таблица 1

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Младшая	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4-0,6
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,4 -0,6
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,4 -0,6
Подготовительная к школе	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,4 -0,6

**1.1.4. Обеспечение безопасности НОД по плаванию:**

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

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

1. Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
3. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
4. Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10 человек.
5. Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
6. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
7. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
8. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
9. 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.

10. Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
11. Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
12. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
13. Соблюдать методическую последовательность обучения.
14. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
15. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
16. 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 инструктора;
- 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.

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

#### **1.1.5. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста:**

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

##### **Цели начального обучения плаванию дошкольников:**

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

##### **Задачи обучения:**

1. Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
2. Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
4. Учить выдоху в воде.
5. Учить лежать в воде на груди и на спине.
6. Учить скольжению в воде на груди и на спине.

7. Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
8. Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
9. Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Таблица 2

### Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой
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

Таблица 3

### Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть)	Младший дошкольный возраст
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду)	Младший и средний дошкольный возраст
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания)	Старший дошкольный возраст

#### 1.1.6. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста:

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:



- **принцип сознательности и активности** – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- **принцип наглядности** – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- **принцип доступности** – 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 движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

#### **1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:***

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

#### **2. *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.

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

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

#### **4. *Простейшие спады и прыжки в воде:***

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением.

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

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

- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

**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 суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

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

## **1.2. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе:**

### **1.2.1. Младшая группа**

**Во младшей группе** продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

**Задачи обучения:**

1. Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
2. Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
3. Знакомить с некоторыми свойствами воды.
4. Обучать различным передвижениям в воде, погружению.

5. Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
6. Учить различным прыжкам в воде.
7. Делать попытки лежать на воде.
8. Учить простейшим плавательным движениям ног.

**Гигиенические навыки:** пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** соблюдать основные правила поведения.

**К концу года дети могут:**

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

### **1.2.2. Средняя группа**

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде.

**Начинается новый этап:** приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

**Задачи обучения:**

1. Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
2. Продолжать знакомить со свойствами воды.
3. Продолжать обучать передвижениям в воде.
4. Учить погружаться в воду.
5. Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
6. Обучать выдоху в воду.
7. Учить открывать глаза в воде.
8. Учить различным прыжкам в воде.
9. Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
10. Учить выполнять плавательные движения ногами.

**Гигиенические навыки:** пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания инструктора, выполнять его команды.

**К концу года дети могут:**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

### **1.2.3. Старшая группа**

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

#### **Задачи обучения:**

1. Продолжать знакомить со свойствами воды.
2. Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
3. Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
4. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
5. Научить выдоху в воду.
6. Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
7. Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
8. Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

**Гигиенические навыки:** самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

#### **К концу года дети могут:**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

### **1.2.4. Подготовительная группа**

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность,

уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

**Задачи обучения:**

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

**Гигиенические навыки:** самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

**К концу года дети могут:**

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Попытаться плавать способом на груди и на спине.

### 1.3. Планируемые результаты

#### 1.3.1. Планируемые результаты – 3-4 года

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств (физическое развитие)
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм
2. Любознательный, активный	Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровья берегающего и безопасного поведения
3. Эмоционально отзывчивый	Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровья берегающего и безопасного поведения при участии взрослого
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы

8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Высокий уровень сформированности плавательных навыков

### 1.3.2. Планируемые результаты – 4-5 лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств (физическое развитие)
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста. Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков – пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.
2. Любознательный, активный	Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.
3. Эмоционально отзывчивый	Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных	Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.

ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

### 1.3.3. Планируемые результаты – 5-6 лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств (физическое развитие)
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности. Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.
2. Любознательный, активный	Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.
3. Эмоционально отзывчивый	Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее



	результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	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.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.

#### ***1.3.4. Планируемые результаты – 6 - 7 лет***

<b>Интегративные качества</b>	<b>Итоговые результаты (физическое развитие)</b>
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 радуется 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 действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Демонстрирует освоенную культуру движений.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

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

**Физические качества:** ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.

#### **1.4. Возрастные особенности психофизического развития детей воспитывающихся в образовательном учреждении**

В этом разделе даны возрастные особенности физического развития для каждого года жизни ребенка от рождения до школы. Этот материал поможет педагогу лучше понять закономерности детского развития и ставить задачи, соответствующие возрастным и индивидуальным возможностям детей.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

##### **1.4.1. Возрастные особенности психофизического развития детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет)**

Четвертый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена.

В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг до 4 кг в возрасте 3-4 лет.

Весовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность под руководством взрослого.

Детей этого возраста, характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно-образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

#### ***1.4.2. Возрастные особенности психофизического развития детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)***

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 – 19 кг, рост 107 – 110 см, окружность грудной клетки 54см.

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка, голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно-ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

#### ***1.4.3. Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)***

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см.

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

#### ***1.4.4. Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)***

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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

Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие **особенности развития детей:**

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

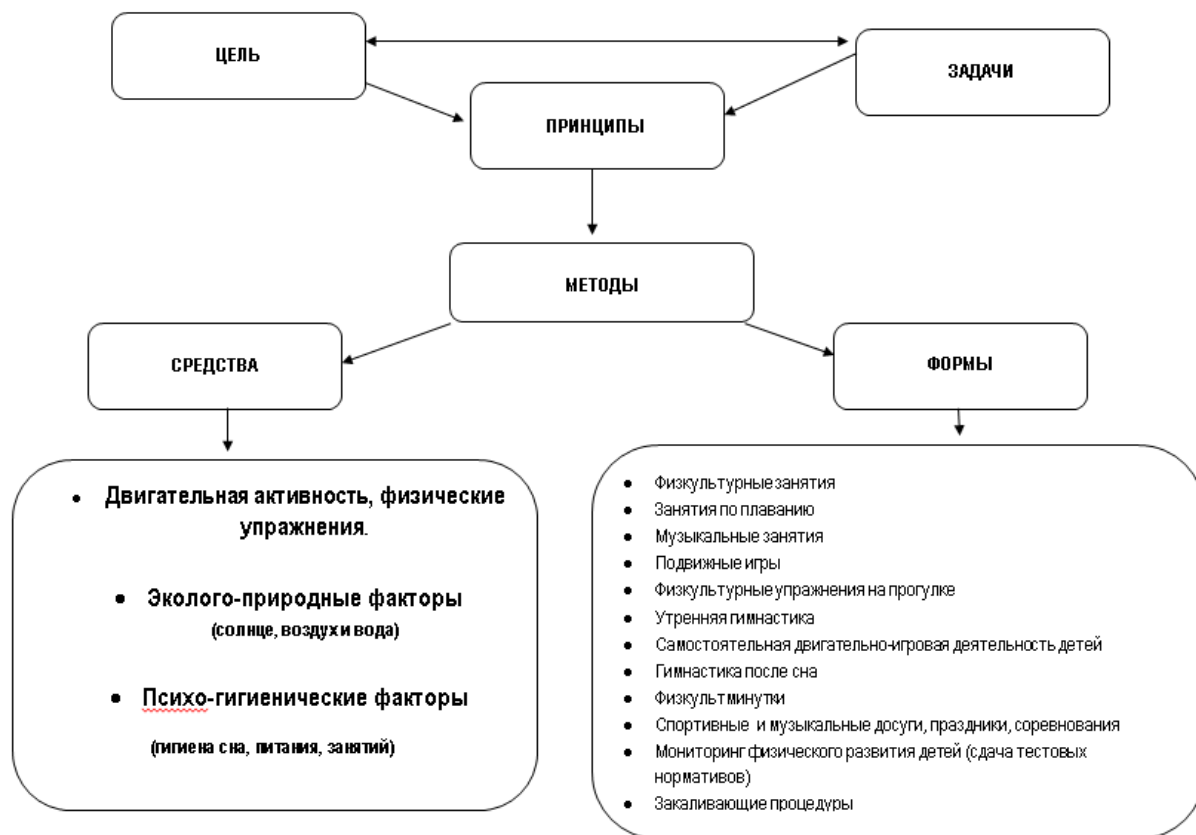
7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.



## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2. Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей

#### 2.1. Режим дня

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

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

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 4

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2	6-8	10-15	от 20 до 30
Средняя	2	6-8	15- 20	от 30 до 40
Старшая	2	6-8	20- 25	от 40 до 50
Подготовительная	2	6-8	25- 30	от 50 до 60

#### 2.2. Щадящий режим

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

В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Для часто болеющих детей разработан щадящий режим, который предусматривает проведение индивидуальных закаливающих мероприятий, увеличение дневного сна, регулирование времени прогулок.

Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников.

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 массажным дорожкам, контрастное обливание ног. Это благотворно сказывается на самочувствии детей.



### **2.3. Содержание педагогической работы НОД по обучению плавания детей дошкольного возраста**

#### **2.3.1. Младшая группа (3 - 4 года)**

##### **Задачи обучения плаванию в младшей группе.**

##### **Гигиеническое воспитание:**

- добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду;
- продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться.
- дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

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

- учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно.
- приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами.
- учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту;
- учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, враспынную, не толкая друг друга;
- бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук

**Работа над дыханием:** продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

**Воспитание физических качеств:** ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

##### **Правила поведения:**

1. соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него;
2. выполнять упражнения по указанию инструктора;
3. не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

##### **Распределение видов упражнений в порядке усложнения:**

- Ходить, держась за поручень, вдоль бортика;
- Ходить по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»);
- Ходить, держась одной рукой за поручень, другой загребая воду;
- Ходить парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину.
- Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).
- Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен,
- Бегать с высоким подниманием прямых ног,
- Бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»),
- Прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.
- Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре.
- Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»),
- двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дую на них.

##### **Спортивные упражнения:**

**Плавание и элементы гидроаэробики.** Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

### **2.3.2. Средняя группа (4 - 5 лет)**

#### **Задачи обучения плаванию в средней группе.**

##### **Воспитание гигиенических навыков:**

- Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду.
- Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

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

- Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд.
- Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы.
- Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд;
- Выпрыгивать с последующим погружением в воду;
- Учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами.
- Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»);
- Учить скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

##### **Погружение:**

- Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»);
- открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

**Дыхание:** учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

**Воспитание физических качеств:** быстрота, сила, смелость, выносливость.

##### **Распределение видов упражнений в порядке усложнения:**

**Ходьба:** «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

**Бег:** «Кто быстрее?», «Лошадки».

##### **Прыжки:**

- на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе;
- с продвижением вперёд;
- от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна;
- выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

##### **Погружение в воду:**

- До подбородка, до глаз, с головой.
- Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох,
- Опустить лицо в воду – выдох;
- «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

**Игры:** «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

### **Плавание:**

- Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде.
- Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз.
- Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой.
- Попытаться плавать произвольным способом.
- Игры на воде: «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».
- Гидроаэробика: Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

### **2.3.3. Старшей группы (5 - 6 лет)**

#### **Задачи обучения плаванию детей старшей группы.**

##### **Гигиеническое воспитание:**

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

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

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

##### **Погружение:**

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

##### **Скольжение:**

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

##### **Дыхание:**

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

##### **Развитие и воспитание физических качеств:**

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

##### **Правила поведения:**

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

##### **Распределение упражнений в порядке усложнения:**

##### **Упражнения в ходьбе и беге:**

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

### **Упражнения в прыжках:**

- «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе;
- «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

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

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

### **Упражнения на скольжение:**

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

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

### **Плавание:**

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

### **2.3.4. . Подготовительная группа (6 - 7 лет)**

#### **Задачи обучения плаванию детей подготовительной к школе группы.**

**Гигиеническое воспитание:** продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно,

пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растереться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

**Развитие двигательных умений и навыков:** продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

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

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

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

**Скольжение:**

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

**Отработка дыхания:**

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

**Плавание:**

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

### **Игры и игровые упражнения:**

«Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

### **Плавание:**

- Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд).
- Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде.
- Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз).
- Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках.
- Разучивать движения руками.
- Попытаться плавать без поддержки.
- Проплыть произвольным стилем 10–15 м.
- Выполнять разнообразные упражнения в воде.
- Игры на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.
- Гидроаэробика: Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Комплекс условий реализации образовательной программы**

Предметно-средовая модель включает внешние и внутренние условия.

##### ***ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ***

ГБДОУ детский сад № 89 Красносельского района «Бригантина» расположен в жилом массиве, вдали от промышленных предприятий и трассы, в экологически чистой зеленой зоне, вблизи Финского залива, двух городских парков: Южно-приморского и Дудергофского парков, в квартале строительного комплекса «Балтийская Жемчужина» г. Санкт-Петербурга, построенном для семей в 2012 году.

##### **ВНУТРЕННИЕ УСЛОВИЯ**

##### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ:**

##### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Спортивный зал для сухого плавания и бассейн оснащен современным спортивно-игровым и музыкальным оборудованием

#### **Паспорт бассейна**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада № 89 Красносельского района  
Санкт-Петербурга «Бригантина»**

##### **Характеристика плавательного бассейна**

Бассейн является инфраструктурным подразделением Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 89 Красносельского района Санкт-Петербурга «Бригантина». Бассейн - это помещения для организации занятий по обучению детей плаванию, секции по плаванию, занятий дополнительного образования.

Все помещения отвечают педагогическим, санитарно-гигиеническим лечебно-профилактическим нормам. Имеется эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений, благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания. Обеззараживание воды бассейна происходит путем хлорирования воды и ультрафиолетового облучения.

В соответствии с СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества», утвержденным Главным санитарным врачом Российской Федерации 29 января 2003 года и введенного в действие 01 мая 2003 года, температура воздуха в помещении бассейна поддерживается на уровне +29°C, в раздевальной и душевой в пределах +25-26°C, воды в бассейне +28-32°C. Пол подогревается. Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды, психрометром для определения влажности воздуха.

На территории бассейнового комплекса находятся две раздевальные комнаты с шкафчиками для одежды, скамейками, электрофенами, санузлом; две душевые (по 2 душевые установки в каждой), физкультурный зал, зал с ванной бассейна (7 метров в длину, 3 метра в ширину и 0,4-0,6 метров в глубину), служебные помещения, кладовая. С целью обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, по периметру ванны бассейна, в душевых и раздевальных комнатах на полу нескользящее покрытие из ПВХ или резины.

Спуск детей в бассейн из групп производится по отдельной лестнице.

Все помещения оснащены всем необходимым оборудованием, спортивным инвентарем, специальной мебелью.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания.

- доски из пенопласта (для каждого купающегося);
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие);
- обручи;
- мячи разного размера.

В оснащение бассейна входит также набор спасателя: спасательные круги, страховочный шест.

Ванна бассейна оснащена разделительным шнуром, который состоит из пластмассовых поплавок яркой раскраски, чтобы их хорошо было видно детям.

Бассейн предназначен для проведения занятий по обучению плаванию детей в возрасте 3-7 лет. Размеры бассейна позволяют проведение занятий с группой детей не более 7 человек, по санитарным нормам 3 кв.м на 1 ребенка. Для занятий дети делятся на подгруппы по 7 детей. Длительность занятия вместе с подготовкой, для детей разного дошкольного возраста рекомендуется от 10-15 до 25-30 минут на подгруппу (на суше не более 3-5 минут).

Бассейн работает по плану, согласованному с администрацией ГБДОУ.

## **I. Материально-техническое обеспечение бассейна**

### **Оснащение помещений бассейна**

#### **1. Раздевальная для девочек (S = 12,12):**

- шкаф детский – 9 секций
- скамейка детская – 1
- фен – 2

#### **2. Санузел для девочек (S = 1,67)**

- унитаз – 1
- раковина - 1

#### **3. Раздевальная для мальчиков (S = 11,23)**

- шкаф детский – 11 секций
- скамейка детская – 1

#### **4. Санузел для мальчиков (S = 1,78)**

- унитаз – 1
- раковина - 1

#### **5. Душевая для девочек (S= 7,8)**

#### **6. Душевая для мальчиков (S= 6,99)**

#### **7. Помещение бассейна (S= 74,28)**

- чаша бассейна 3x7 м
- скамейка (бассейн) – 3
- стеллаж с крючками – 2
- полки настенные – 3
- часы настенные - 1
- коврик резиновый -3
- корзина для хранения инвентаря – 1
- инвентарь для проведения занятий (см. список)
- инвентарь для проведения текущей уборки помещения бассейна

#### **8. Комната тренера (S=6,1)**

- стол письменный – 1
- стул -1
- стул винтовой – 1



- аудиосистема- 1
  - микрофон- 1
  - ведро для мусора- 1
  - фен- 1
  - радиотранслятор-1
9. Туалет и душ для персонала (S=3,95)
- унитаз – 1
  - раковина – 1
  - душ – 1
  - зеркало – 1
10. Физкультурный зал
- шведская стенка- 4
  - мат гимнастический -2
  - скамья деревянная -1
  - стеллаж для спортивного инвентаря -1 шт.
  - спортивный инвентарь (см.список)
11. Комната медицинской сестры и врача (S=7,78)
- стол -2
  - стул -2
  - радиотранслятор -1
12. Комната лаборанта (S=5,41)
- шкаф для лабораторных исследований с вытяжкой - 1
  - раковина
13. Туалет для медицинских работников (S=2,19+2,67)
- раковина
  - унитаз
14. Кладовая (S=8,0)
- стеллаж для инвентаря – 1
  - спортивный инвентарь
15. Техническое помещение бассейна (S=118,67), водоподготовка (подвальное помещение)

### **Инвентарь для проведения занятий по плаванию**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Технические характеристики</b>	<b>Ед. изм.</b>	<b>Кол-во, шт.</b>
1.	Ребристый коврик Толщина -10мм, длина – 10м, ширина – 600 мм	Ребристый коврик предназначается для влажных помещений , таких как бани, бассейны, сауны. Изготовлен из ленточного поливинилхлорида сквозной окраски. Ленты основы сварены в продольном направлении, что позволяет легко свернуть покрытие в рулон. Ребристое покрытие хорошо выдерживает моющие средства, жиры, масла и большинство кислот. Цвет покрытия не меняется от влияния света или механического изнашивания. Покрытие не поддерживает сгорания, образование горящих капель исключено. Покрытие имеет высокую точку воспламеняемости, температура вспышки – 330-4000С. Покрытие очищается моющими средствами и щеткой или влажной тряпкой, или моечной машиной под давлением.	шт	2

		Использование дезинфицирующего препарата предотвращает появление и рост бактерий. Материал – поливинилхлорид. Поверхность – шероховатая. Толщина -10мм, длина – 10м, ширина – 600 мм. Цвет – синий, со свободными отверстиями для стока воды. Производство: Финляндия		
2.	Доска для плавания Cross	Доска для плавания Cross Высококачественная доска для тренировок. Специальные вырезы увеличивают плечо захвата и позволяют изменять позицию рук во время тренировок. Доска изготовлена из ЭВА Размер: 38x27 см Цвет: черный . Производство: Mad Wave	шт	12
3.	Спасательный жилет детский сигнального цвета М2С	Спасательный жилет детский сигнального цвета с воротником. Жилет изготовлен из: - непромокаемой прочной ткани с водостойким полиуретановым покрытием ярко оранжевого цвета. - прочной стропы (выдерживает большие нагрузки) - многослойного наполнения (пенополиэтиленом плотностью 25кг/м3, не впитывает воду), многослойность наполнения позволяет добиться большей эластичности жилета. Производство: ООО «Спорттехнология»	шт	6
4.	Круг для бассейна детский 0,9кг	Круг для бассейна детский массой 0,9кг Круг изготовлен из пластика белого цвета. Оснащён леером. Внутренний диаметр – 300мм. Производство: ООО «ПТК «Спорт»	шт	2
5.	Горизонтальный анкер, D 44 мм	Горизонтальный анкер стойки-держателя для крепления разделительной дорожки диаметром 44 мм. Изготовлен из нержавеющей стали AISI 316 . Размеры: верхний фланец D = 73мм, h120 мм Производство: ООО «ПТК «Спорт»	шт	2
6.	Стойка-держатель для крепления разделительной дорожки	Стойка-держатель для крепления разделительной дорожки высотой 18 см. и диаметром 43 мм. Стойка-держатель изготовлен из нержавеющей стали AISI-316 и устанавливается горизонтальные анкерные крепления. Производство: ООО «ПТК «Спорт»	шт	2
7.	Дорожка разделительная для бассейна 7м	Разделительная дорожка используется для проведения соревнований в бассейнах длиной 25м. Дорожка выполнена из эластичного полиэтилена высокого давления с использованием нетоксичного красителя высокого качества (класс стойкости к УФ-излучению 8 баллов по 8-ми бальной шкале). Дорожка укомплектована: Волногаситель: наружный диаметр 100мм, внутренний диаметр 9,5мм. Комплектация: 6 шт. волногасителей с ровными рёбрами + 2 волногасителя с вогнутыми	шт	1

		<p>с одной стороны рёбрами с вставленными между ними поплавком того же цвета. Общее количество волногасителей для бассейна: 15 красных волногасителей с ровными рёбрами, 15 красных волногасителей с вогнутыми с одной стороны рёбрами, 34 синих волногасителя с ровными рёбрами, 11 синих волногасителей с вогнутыми с одной стороны рёбрами, 34 белых (жёлтых) волногасителя с ровными рёбрами, 11 белых (жёлтых) волногасителей с вогнутыми с одной стороны рёбрами. Поплавок: наружный диаметр 72мм, внутренний диаметр 18мм. Нанизывается на полиамидный шнур. Поплавки чередуются с волногасителями согласно схемы сборки, которая входит в комплект поставки. Дорожки поставляются в собранном виде с нержавеющей фурнитурой AISI 316: 1 талреп нерж. 10 мм; 4 зажима; 1 карабин. Производство: ООО «ПТК «Спорт»</p>		
8.	<p>Детский пояс Размер 17,5x22x8 см</p>	<p>Ранец для плавания. Пояс-рюкзачок предназначен для обучения плаванию. Обеспечивает большую свободу движения, нежели многосекционные пояса. Фиксируется на спине с помощью регулируемого ремня. Съёмные секции позволяют подобрать необходимый уровень поддержки. Рекомендуемый вес пользователя до 60 кг. Размер 17,5x22x8 см. Пояс выполнен из EVA-материала Производство: Россия</p>	шт	12
9.	<p>Пояс для плавания, 5 пластин</p>	<p>Используется для обучения плаванию, а также на занятиях аквааэробикой. Эта модель удобна для людей худощавого телосложения, также он будет полезен для будущих мам. Вынимающиеся секции позволяют подобрать необходимый уровень поддержки и расположить пояс на теле с максимальным комфортом Рекомендуемый вес пользователя до 60 кг . Размер 1 секции 15x7x5 см Материал: ЭВА Производство: Mad Wave</p>	шт	12
10.	<p>Нарукавники для детей 2-6 лет</p>	<p>Материал: Нарукавники с двумя клапанами защиты и изготовлен из низкофталатного ПВХ. Возраст детей 2-6 лет. Производство: Mad Wave</p>	пар	6
11.	<p>Гантели детские 0,5 кг</p>	<p>гантели мягкие (мякиши) насыпка 250 гр набор из 2-х шт</p>	пара	1
12.	<p>Мат гимнастический малый</p>	<p>Мат гимнастический малый (100*100*10 см)</p>	шт	2
13.	<p>Балансировочная</p>	<p>Выполнена в виде полусферы с массажными</p>	Шт.	3

	подушка	элементами. Диамет. 13см. Изготовлена из цветной резины, с шипами.		
14.	Мяч массажный	Мяч гимнастический 45 см	Шт.	9
15.	Мяч массажный	Мяч гимнастический 55 см	Шт.	9
16.	Мяч массажный	Мяч гимнастический 65 см	Шт.	2
17.	Мячи малые 6-8 см	Мячи малые, материал – резина, цветная, диаметр 7,5 см	Шт.	3
18.	Мяч массажный	Мяч массажный 6 см. Изготовлен из цветной резины с шипами	Шт.	18
19.	Мяч массажный	Мяч массажный 10 см. Изготовлен из цветной резины с шипами	Шт.	2
20.	Обруч гимнастический большой	Обруч гимнастический пластик большой, (диам. 0,9 м)	Шт.	14
21.	Обруч гимнастический малый	Обруч гимнастический пластик малый (диам. 0,6 м)	Шт.	10
22.	Скакалка	Скакалка резиновая с пластиковыми ручками 2,8 м	Шт.	5
23.	Скакалка	Скакалка резиновая с пластиковыми ручками 1,8м	Шт.	20
24.	Кегли пластмассовые (набор)	9 кеглей зеленого, синего и красного цвета (высота 26 см), 2 шара, подставка для кеглей. Материал: пластмасса	Шт.	9
25.	Палочки эстафетные	Палочки эстафетные. Комплект 6 штук 280х24мм	Шт.	13
26.	Кольцо массажное	Изготовлено из резины. С шипами. Диаметр 11,5 см. Цвет: синий, красный, желтый, зеленый	Шт.	10
27.	Канат для перетягивания Д30 10		Шт.	2
28.	Конус	Конус тренировочный TORRES из пластика. Высота: 30 см. Размер основания: 19 х 19 см	Шт.	4
29.	Нудлс "Ассорти"	Материал: пенополиэтилен Размер: 160х7 см Производство: Бельгия	Шт.	10

30.	Кольцеброс	Кольцеброс. Материал: пластик В комплекте: - 2 детали стойки; - 5 столбиков; - 5 колец.	Шт.	2
31.	Эспандер кистевой кольцо	Эспандер кистевой кольцо Iron Body Материал: силикон.	Шт.	19
32.	Дуга для подлезания h50 фанера		Шт.	3
33.	Дуга для подлезания h30 фанера		Шт.	4

### Учебные пособия

Знаки «НЕЛЬЗЯ», «СТОП» в красном кружочке (что нельзя делать в бассейне).

- Нельзя шуметь в бассейне (громко кричать).
- Нельзя бегать в помещениях бассейна
- Нельзя прыгать в бассейн
- Нельзя толкаться и баловаться
- Нельзя плавать сразу после приятия пищи
- Нельзя отплывать от бортиков бассейна, если не умеешь плавать

### Учебно-методические пособия:

- Игры на воде.
- Мониторинг плавательной подготовки.
- Закаливание.
- Консультации для родителей и педагогов.
- Наглядно демонстрационный материал.
- Материал по самообразованию.
- Гимнастика, упражнения для разминки.

### Ш. Документация:

- положение о бассейне- инфраструктурном подразделении ГБДОУ;
- программа производственного контроля за эксплуатацией плавательного бассейна;
- требования к устройству и эксплуатации бассейна в ДОУ;
- должностные инструкции сотрудников бассейна;
- правила пользования бассейном;
- правила технике безопасности для детей при посещении бассейна;
- инструкция по охране труда при проведении занятий по плаванию;
- правила посещения бассейна;
- инструкция по эксплуатации бассейна;
- график проведения занятий (работы бассейна);
- график уборки и дезинфекции помещений бассейна;
- график проветривания помещений бассейна;
- циклограмма инструктора по плаванию;

- результаты мониторинга детей;
- перспективный план работы (проведения физкультурных развлечений, консультаций с родителями и воспитателями);
- календарные планы занятий с детьми;
- план индивидуальной работы;
- журнал посещаемости занятий детьми;
- журнал проведения инструктажа по ОБЖ с воспитанниками;
- журнал осмотра и допуска детей к занятию в бассейне;
- журнал физического развития детей и допуска врача;
- журнал допуска врачом детей к посещению бассейна;
- акты лабораторных исследований;
- инструкция по пожарной безопасности в бассейне;
- инструкции по охране труда;
- журнал взаимосвязи инструктора по плаванию с педагогами;
- оперативный журнал;
- журнал контроля качества воды бассейна;
- журнал контроля реагентов для бассейна;
- эксплуатационный журнал;
- журнал результатов обследования СЭС;
- Журнал энтеробиоза;
- Журнал работ по эксплуатации бассейна.

### **3.2. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»**

1. Байкова Г.Ю., Моргачева В.А., Пересыпкина Т.М. Реализация образовательной области «Физическое развитие» / авт.-сост. Г.Ю.Байкова, В.А.Моргачева, Т.М.Пересыпкина. – Волгоград: Учитель, 2015. – 171 с.

2. Баранова Е.В. Развивающие занятия и игры с водой в детском саду и дома. Для детей 2-4 лет / Е.В.Баранова. – Ярославль: Академия развития, 2009. – 112 с.: ил. – (Детский сад: день за днем. В помощь воспитателям и родителям).

3. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1987. – 80 с.: ил.

4. Ботякова О.Ю. Уроки плавания для младенцев. – СПб: Издательский Дом «Литера», 2012. – 32 с.: ил. – (Серия «Наша Кроха»).

5. Булах И.М. Плавание от рождения до школы. – Минск, 1991.

6. Булах И.М., Петрович Г.И. Научите меня плавать. – М.: Полымя, 1983. – а 63 с., ил.

7. Булгакова Н.В. Водные виды спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ж.Булгакова, М.Н.Максимова, М.Н.Маринич и др.; под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.

8. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ж.Булгакова, О.И.Попов, Е.А.Распопова; под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с. – (Сер. Бакалавриат).

9. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь — плавание/Н.Ж. Булгакова. — М.: «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2002. — 160с, ил. — (Первые шаги в спорте).

Буре В. В. Шестая дорожка: Плавание на Олимпиадах/Лит. запись В. Калядина.-М.: Сов. Россия, 1980.-112 с., 8 л. ил.

10. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.

11. Велитченко В. К. Как научиться плавать. — М.: Terra-Спорт, 2000. — 96 с, ил. («Первый шаг»)
12. Викулов А.Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. —367 с.
13. Виноградов Г.П. Физическая рекреация: учебник для студ. учреждений высш. Образования / Г.П.Виноградов, Е.А.Ивченко, Е.В.Ивченко и др.; под ред. Г.П.Виноградова, Е.А.Ивченко. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 240 с. – (Сер. Бакалавриат).
14. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
15. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты / Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 127 с.
16. Воронцов А.Р. Плавание баттерфляем (дельфином). – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 48 с.: ил.
17. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р.Гузман; пер. с англ. В.М.Боженков. – Минск: «Попурри», 2013. – 288 с.: ил.
18. Дорошенко И.В. Учись плавать. – М.: Советский спорт, 1989 – 64 с., ил. – (Физкультурная библиотечка школьника).
19. Дружинин Б.Л. Как научить ребенка плавать. – М.: УЦ «Перспектива», 2006. – 32 с. – («Из опыта родителей»).
20. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112 с., ил.
21. Иванова М.И. Подготовительные упражнения пловцов при занятиях на суше: методические рекомендации для студентов, сотрудников, преподавателей / сост. М.И.Иванова, Н.В.Шкурдода; ГОУ ВПО СПбГТУРП. – СПб, - 2009. – 20 с.
22. Ивченко Е.В. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие / Е.В.Ивченко, Р.В.Кууз, А.Ю.Липовка, Е.А.Ивченко; НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2014. – 122 с.
23. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с., ил.
24. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006. – 48 с., (Библиотечка тренера).
25. Козлов А.В. Плавание доступно всем / Сост. А.М.Кондратов. – Л.:Лениздат, 1986, 95 с., ил. (Б-чка «Стадион для всех»).
26. Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов: учебное пособие / А.В.Козлов; НГУ им.П.Ф.Лесгафта, 2014. – 131 с.
27. Коновалов Е.Д. Ты – сильнее воды! – М.: Мол. гвардия, 1983, - 128 с.: ил. Коновалов Е.Д. Человек в воде – Новосибирск: Западно-Сибирское книжное издательство, 1979.
28. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 122 с.: ил.
29. Кууз Р.В. Аквафитнес: учебное пособие / Р.В.Кууз, Е.В.Ивченко, А.Ю.Липовка, В.П.Липовка; НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2014. – 121 с. Литвинов А.А. Маленький пловец: самоучитель для детей и родителей. – СПб.: Издательский дом «Олимп», 2006. – 112 с., ил.

30. Литвинов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. образования / А.А.Литвинов, А.В.Козлов, Е.В.Ивченко и др.; под ред. А.А.Литвинова. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с. – (Сер. Бакалавриат).
31. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. М.: «Физкультура и спорт», 1988.
32. Макаренко Л.П. Учите плавать малышеш. М.: «Физкультура и спорт», 1985.
33. Макаренко Л.П. Учитесь плавать баттерфляем (дельфином). М.: «Физкультура и спорт», 1982.
34. Макаренко Л.П. Учитесь плавать на спине. М.: «Физкультура и спорт», 1984.
35. Макаренко Л.П. Юный пловец. М.: «Физкультура и спорт», 1983.
36. Маклауд Й. Анатомия плавания / Й.Маклауд; пер. с англ. С.Э.Борич. – Минск: «Попурри», 2011. – 200 с.: ил.
37. Маслов В.И. Начальное обучению плаванию. М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1965. – 184 с.
38. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
39. Меньшуткина Т.Г., Непочатых М.Г., Липовка В.П., Смирнова И.Р., Кууз Р.В. Профессионально-педагогическое мастерство тренера-преподавателя по плаванию: Учебное пособие / СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2000. – 48с.
40. Микляева Н.В. и др. Обучению плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ / Под ред. Н.В.Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. – 104 с. (Растем здоровыми).
41. Новиновская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 64 с., ил.
42. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: «Просвещение», 1985.
43. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа / авт.-сост. А.Ю.Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.
44. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л.Петрова, В.А.Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008 г. – 120 с.: ил.
45. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с. (Растим детей здоровыми).
46. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2012. – 64 с.: ил. – (Серия «От 3 до 5»).
47. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие / И.В.Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 144 с.:ил. – (Культура здоровья с детства).
48. Скрипалев В.С. Плавать раньше, чем ходить / В.С.Скрипалев. – М.: АСТ: Восток-Запад, 2006. – 62 с.: ил. – (Философия и психология для жизни).
49. Соколова Л.А. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет / Л.А.Соколова. – Волгоград: Учитель, 2015. – 78 с.
50. Стефанович И.А. Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет. Инновационный педагогический проект. Программа / авт.-сост. И.А.Стефанович. – Волгоград: Учитель, 2014. – 79 с.
51. Тэлбот Д. Т96 Как плыть быстрее. Сокр. пер. с англ. С. М. Вайцеховского. М., «Физкультура и спорт», 1978. 88 с. с ил.



52. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок / авт.-сост. Н.А.Фомина – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. – 91 с.

53. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/Под ред. А.А.Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.

54. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду.- М.: Тв. Центр «Сфера», 2008.

55. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходить. – СПб.: Питер, 2003. — 192 с: ил.