

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №34»
Протокол № 1
от « 03 » 09 2024 г.



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 34»
И.В.Оксенгерт
« 03 » 09 2024 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Учусь плавать»**

Возраст обучающихся: 3-8 лет

Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:
Дмитриева Валентина Владимировна
Инструктор по физической культуре

Содержание программы:

I	Пояснительная записка.	3
1.1	Характеристика программы, ее место и роль в образовательном процессе	3
1.2	Срок реализации программы	3
1.3	Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы.	3
1.4	Цель и задачи программы	3
1.5	Структура программы:	4
1.6	Методы обучения плаванию	4
1.7	Принципы обучения	5
1.8	Особенности психофизического развития детей	5
1.9	Формы проведения занятий	6
1.10	Описание материально-технического обеспечения программы	7
1.11	Организация развивающей предметно-пространственной среды	7
II	Учебный план	8
2.1	Учебный план первого года обучения	8
2.2	Содержание учебного плана первого года обучения	10
2.3	Учебный план второго года обучения	11
2.4	Содержание учебного плана второго года обучения	12
2.5	Учебный план третьего года обучения	14
2.6	Содержание учебного плана третьего года обучения	15
2.7	Учебный план четвертого года обучения	17
2.8	Содержание учебного плана четвертого года обучения	18
III	Требования к уровню подготовки детей	20
IV	Форма и методы контроля	23
V	Список используемой литературы.	24
VI	Приложения.	25

Пояснительная записка

1.1. Характеристика программы, ее место и роль в образовательном процессе

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 эффективных 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.

Программа «Учусь плавать» разработана на основе программ Е.К. Вороновой «Обучение детей плаванию в детском саду», Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Содержит авторские наработки и отражает взгляд педагога на методику преподавания предмета.

Программа «Учусь плавать» относится к программам *физкультурно-спортивной* направленности и ориентирована на развитие и совершенствование физических качеств дошкольников, приобщение их к здоровому образу жизни.

Программа занятий предусматривает:

- совершенствование двигательного режима детей в дошкольном учреждении.
- закаливание и оздоровление организма.
- обучение элементам техники плавания способами «брасс» и «дельфин», «кроль на груди и на спине».
- привитие навыков и умений самообслуживания.
- формирование положительных нравственно-волевых качеств личности.

1.2. Срок реализации программы

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 8 лет. Организационная образовательная деятельность проводится с сентября по май. Срок освоения программы – 4 года. Процесс обучения организован в форме занятий 1 раз в неделю по 40 минут; в месяц- 4; в год – 36, их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

1.3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы.

Общая трудоемкость программы «Учусь плавать» при 4-летнем сроке обучения составляет 144 часов: в год – 36 часов.

Возрастная группа	Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год
II младшая	1	4	36
Средняя	1	4	36
Старшая	1	4	36
Подготовительная к школе	1	4	36
Итого			144

1.4. Цели и задачи программы

Цель:

- Развитие интереса к здоровому образу жизни и к плаванию.
- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Обеспечение благотворного влияния занятий по плаванию на работу всех функциональных систем организма.

Задачи:

Оздоровительные:

- разгрузка позвоночника;
- укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие силовой выносливости мышц, коррекция плоскостопия;
- коррекционно-реабилитационное развитие двигательной активности;

Развивающие:

- общее физическое развитие, выработка двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- расширять знания о значении занятий плаванием;
- учить движениям рук и ног при различных способах плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;

Валеологические:

- улучшение психоэмоционального состояния;
- снятие психологической напряженности и создание позитивного настроения;
- выработка привычек здорового образа жизни;
- привитие жизненно-важных гигиенических навыков;

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств, дисциплины и организованности;
- выработка осознанного и ответственного отношения к своим поступкам, к взаимодействию со сверстниками.

1.5. Структура программы:

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание материально-технических условий реализации программы
- требования к уровню подготовки учащихся;
- формы и методы контроля;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного плана».

1.6. Методы обучения плаванию:

- *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.

1.7. Принципы обучения:

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
2. *Доступность.* Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
3. *Активность.* Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
4. *Наглядность.* Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование
5. *Последовательность и постепенность.* При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать к более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. В начале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.
6. *Индивидуальность подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

1.8. Особенности психофизического развития детей.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту.

Особенности психофизического развития детей 3-5 лет.

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма, сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватных нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе нервной системы главным образом ее высшего отдела - головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более умеренными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработки их качества.

Особенности психофизического развития детей 5-6 лет.

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растет неравномерно - длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Развитие ЦНС характеризуется ускоренным формированием ряда

морфофизиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Особенности психофизического развития детей 6-8 лет.

Восьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации. Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника. К восьми годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 8 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 8 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К восьми годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 вдоха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-8 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На восьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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.

1.9.Формы проведения занятий

Программа дополнительного образования «Учусь плавать» адаптирована к условиям детского сада и рассчитана на обучения для детей второй младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Занятия проводятся по подгруппам (до 6 человек) во вторую половину дня, продолжительностью 40 минут (без учёта времени на подготовку детей к занятию, в частности на переодевание в форму для плавания) 1 раза в неделю. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

В процессе занятий используются различные **формы организации** детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие **формы занятий** в объединении:

- учебно-тренирующие;
 - сюжетные;
 - игровые;
 - контрольно-учетные;
 - в форме бесед (об истории плавания)
 - занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

Методические приемы:

- Показ упражнений, пояснение, разучивание отдельных упражнений.
- Применение наглядных схем (карточки, графическое изображение).
- Исправление ошибок.
- Имитация упражнений.
- Оценка (самооценка) двигательных действий.
- Индивидуальная страховка и помощь.
- Игры и игровые упражнения.
- Соревновательный эффект.
- Контрольные задания.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть проводится в разминочном зале и включает в себя разные виды ходьбы, бега, ОРУ и имитационные упражнения, способствующие лучшему усвоению элементов плавания; специальные упражнения на развитие и постановку правильного дыхания.
2. Затем дети принимают гигиенический душ.
3. Основная часть занятия проводится в чаше бассейна и включает в себя повторение приобретенных навыков; обучение новым элементам техники плавания; упражнения корректирующие и направленные на формирование правильной осанки. Заканчивается занятие в воде играми и свободным плаванием с использованием плавательного инвентаря.
4. Заключительная часть включает в себя сеанс: самомассажа.

1.10. Описание материально-технического обеспечения Программы

Бассейн для занятий с детьми: раздевальная, душевая, зал с ванной бассейна, туалетная, кладовая

1.11. Организация развивающей предметно-пространственной среды

- Плавательные доски
- Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
- Тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров
- Надувные круги разных размеров
- Нарукавники
- Очки для плавания
- Поролоновые палки (нудолсы)
- Мячи разных размеров
- Обручи плавающие
- Обручи

- Ласты
- Гантели
- Надувные игрушки
- Свисток
- Набор для игры «Водное поло»
- Разделительная волногасящая дорожка «Турбинка»
- Аквапояс «Рюкзачок»
- Игра в бассейне «Баскетбол на воде»
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта
- Картинки с изображением морских животных
- Картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили плавания
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания»
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы
- Комплексы дыхательных упражнений
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

II. Учебный план

2.1. Учебный план первого года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I раздел Общефизическая подготовка		2			Открытый показ занятия
1.	Понятия общей физической подготовки. Функции ОФП. Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.		0,5		
2.	Краткий обзор развития плавания. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.		0,5		
3.	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.		0,5		
4.	Основы техники плавания				

	(кроль, кроль на спине, брасс, дельфин)		0,5		
II раздел Специальная подготовка		19			Открытый показ занятия
1.	Привыкание к воде, взаимодействие с водой			3	
2.	Погружаться в воду и ориентироваться в ней. Дыхание. Вдох и выдох в воду.			4	
3.	Всплывание и лежание на воде.			4	
4.	Плавание облегченным способом.			3	
5.	Плавание при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди и спине			5	
III раздел Двигательные умения		9			Открытый показ занятия
1.	Передвижения в воде (прыжки, бег, ходьба)			3	
2.	Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружение в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдох в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи ног.			5	
3.	Контрольная диагностика			1	
IV раздел Игры		6			Открытый показ занятия
1.	Игры и игровые упражнения. Плавание с использованием плавательного инвентаря			Открытый показ занятия	
2.	Подвижные игры.			Открытый показ занятия	
Итого:		36	2	34	

2.2. Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

1. Понятие ОФП. Функции ОФП. Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности. Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

2. Краткий обзор развития плавания. История зарождения плавания.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся. Части тела и внутренние органы человека.

3. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Учить быстро, раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежности для бассейна.

4. Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин). Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль»

Практика:

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг.

Повороты на месте направо, налево кругом на 180 и 360 градусов - переступанием и в прыжке.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну.

Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

1. Привыкание к воде, взаимодействие с водой.

2. Погружаться в воду и ориентироваться в ней. Дыхание. Вдох и выдох в воду.

3. Всплывание и лежание на воде.

4. Плавание облегченным способом.

5. Плавание при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди и спине.

Раздел 3. Двигательные навыки.

1. Передвижения в воде (прыжки, бег, ходьба)

2. Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружение в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдох в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи ног. «Звездочка», «Стрела», «Поплавок».

Раздел 4. Игры.

1.Игры и игровые упражнения. Плавание с использованием плавательного инвентаря «Маленькие и большие ножки», «Рыбки резвятся», «Поймай рыбку», «Катание на досках»
 2.Подвижные игры.
 «Шарик», «Умывание», «Дровосек в воде», «Карусель», «Мячики», «Караси и щука» , «Насос», «Догони меня», «Затейники», «Веселые ребята», «Удочка», «Море волнуется».

2.3. Учебный план второго года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I раздел Общефизическая подготовка		2			Открытый показ занятия
1.	Понятия общей физической подготовки. Функции ОФП. Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.		0,5		
2.	Краткий обзор развития плавания. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.		0,5		
3.	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.		0,5		
4.	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин)		0,5		
II раздел Специальная подготовка		20			Открытый показ занятия
1.	Скользить на груди, спине с различным положением рук.			3	
2.	Учить согласовывать движения ног с дыханием.			3	
3.	Всплывание и лежание на воде.			4	
4.	Изучать движения рук и ног способами кроль на спине, груди, брасс, дельфин			5	

5.	Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.			5	
III раздел Двигательные умения		8			Открытый показ занятия
1.	Передвижения в воде (прыжки, бег, ходьба)			2	
2.	Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружение в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи ног.			5	
3.	Контрольная диагностика			1	
IV раздел Игры		6			
1.	Игры и игровые упражнения. Плавание с использованием плавательного инвентаря			3	
2.	Подвижные игры.			3	
Итого:		36	2	34	

2.4. Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

1. Понятие ОФП. Функции ОФП. Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности. Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

2. Краткий обзор развития плавания. История зарождения плавания.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся. Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ.

3. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Учить быстро, раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежности для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утомлении.

4. Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин). Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Практика:

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте направо, налево кругом на 180 и 360 градусов - переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

1. Скользить на груди, спине с различным положением рук. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание).
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием. Плавание кролем на груди при помощи движений: ног, дыхание произвольное; ног в согласовании с дыханием. Плавание кролем на спине при помощи движений ног.
3. Всплытие и лежание на воде. Игровые упражнения «Звездочка», «Поплавок».
4. Изучать движения рук и ног способами кроль на спине, груди, брасс, дельфин. Плавание кролем на груди при помощи движений: рук и ног при задержанном дыхании: рук и ног в согласовании с дыханием. Плавание кролем на спине при помощи движений рук. Изучение движений рук и ног способом: брасс в согласовании с дыханием; дельфин при задержанном дыхании: дельфин в согласовании с дыханием
5. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации. Плавание кролем на спине в полной координации, плавание кролем на груди в полной координации. Плавание комбинированным способом: руки брасс, ноги-кроль; руки дельфин, ноги кроль.

Раздел 3. Двигательные навыки.

1. Передвижения в воде (прыжки, бег, ходьба): «Догони меня», «Бегом за мячом»
2. Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружение в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдох в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи ног: «Звездочка», «Крокодильчик», «Стрела», «Поплавок».

Раздел 4. Игры.

1. Игры и игровые упражнения. Плавание с использованием плавательного инвентаря «На буксир», «Достань игрушку», «Нырни в обруч», «Катание на досках», «Катание на кругах», «Покажи пятки»
2. Подвижные игры.

«Щука», «Спрячемся в воду», «Дровосек в воде», «Карусель», «Мячики», «Караси и щука» , «Насос», «Хоровод», «Затейники», «Смелые ребята», «Удочка», «Море волнуется», «Сердитая рыбка», разнообразные эстафеты.

2.5. Учебный план третьего года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I раздел Общефизическая подготовка		2			Открытый показ занятия
1.	Понятия общей физической подготовки. Функции ОФП. Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.		0,5		
2.	Краткий обзор развития плавания. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.		0,5		
3.	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.		0,5		
4.	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин)		0,5		
II раздел Специальная подготовка		20			
1.	Изучение движения ног способом брасс.			4	
2.	Обучать плаванию способам брасс, дельфин в полной координации.			4	
3.	Освоение и совершенствование техники движения ног при плавании способом кроль на груди и спине.			4	
4.	Учить плавать под водой			4	

5.	Учить расслабляться в воде, обучать способам отдыха			4	
III раздел Двигательные умения		8			Открытый показ занятия
1.	Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированным способом в полной координации.			3	
2.	Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами			4	
3.	Контрольная диагностика			1	
IV раздел Игры		6			
1.	Игры и игровые упражнения. Плавание с использованием плавательного инвентаря			3	
2.	Подвижные игры.			3	
Итого:		36	2	34	

2.6. Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

1. Понятие ОФП. Функции ОФП. Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности. Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

2. Краткий обзор развития плавания. История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся. Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ. Совершенствование тела человека под действием физических упражнений и непосредственно при занятии плаванием.

3. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Учить быстро, раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежности для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утомлении.

4. Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин). Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Практика:

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Расчет по порядку, на первый -второй. Перестроение в колонну по два, врассыпную. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте направо, налево кругом на 180 и 360 градусов - переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательные упражнения – на растягивание и расслабление.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

1. Изучение движения ног способом брасс. Подводящие упражнения (с доской, нарукавниками, нудлами), в паре, на суше, имитация движений, с руками и без.
2. Обучать плаванию способам брасс, дельфин в полной координации. Подводящие упражнения (с доской, нарукавниками, нудлами), в паре, на суше, имитация движений, с руками и без. Плавание способом кроль, брасс, дельфин.
3. Освоение и совершенствование техники движения ног при плавании способом кроль на груди и спине. Подводящие упражнения (с доской, нарукавниками, нудлами), в паре, на суше, без выноса, с выносом рук.
4. Учить плавать под водой. Плавание под водой «стрела» без помощи рук, плавание способом брасс под водой, способом кроль с задержкой дыхания.
5. Учить расслабляться в воде, обучать способам отдыха. Упражнение «поплавок» на суше, в воде, «звездочка» на спине, на груди, плавание на спине способом кроль с опорой о доску.

Раздел 3. Двигательные навыки.

1. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированным способом в полной координации. Имитация движения рук кролем на груди, с доской, с работой ног, кроль на спине с работой ног и без, плавание вольным стилем в полной координации. Различные эстафеты.
2. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами. Движения рук кролем с выдохом в воду на месте, с работой ног, движения рук брасс с выдохом в воду, плавание способом брасс с задержкой дыхания. Различные эстафеты.

Раздел 4. Игры.

1. Игры и игровые упражнения. Плавание с использованием плавательного инвентаря «Буксир», «Прыжок дельфина», «Торпеда», «Передай мяч», «Воротники», «Нырни в круг», «Винт», «Мяч в кругу»
2. Подвижные игры.

«Пловцы», «Водолазы», «Я плыву», «Пятнашки с поплавком», «Зеркальце», «Караси и щука», «Морской бой», «Охотники и щука», «Резвый мячик», «Смелые ребята», «Удочка», «Море волнуется», «Невод», разнообразные эстафеты.

2.7. Учебный план четвертого года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I раздел Общефизическая подготовка		2			Открытый показ занятия
1.	Понятия общей физической подготовки. Функции ОФП. Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.		0,5		
2.	Краткий обзор развития плавания. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.		0,5		
3.	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.		0,5		
4.	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин)		0,5		
II раздел Специальная подготовка		20			Открытый показ занятия
1.	Изучение движения ног способом брасс.			4	
2.	Освоение и совершенствование техники движения рук при плавании способом брасс, дельфин в полной координации.			4	
3.	Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.			4	
4.	Продолжать обучать плавать под водой.			4	

5.	Продолжать учить расслабляться в воде, обучать способам отдыха.			4	
III раздел Двигательные умения		8			Открытый показ занятия
1.	Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированным способом в полной координации.			4	
2.	Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами			3	
3.	Контрольная диагностика			1	
IV раздел Игры		6			
1.	Игры и игровые упражнения. Плавание с использованием плавательного инвентаря			3	
2.	Подвижные игры.			3	
Итого:		36	2	34	

2.8. Содержание учебного плана четвертого года обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

1. Понятие ОФП. Функции ОФП. Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности. Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

2. Краткий обзор развития плавания. История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся. Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ. Совершенствование тела человека под действием физических упражнений и непосредственно при занятии плаванием.

3. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Учить быстро, раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежности для бассейна. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.

4. Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин). Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Практика:**Строевые упражнения:**

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Расчет по порядку, на первый -второй. Перестроение в колонну по два, врассыпную. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте направо, налево кругом на 180 и 360 градусов - переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательные упражнения – на растягивание и расслабление.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

1. Изучение движения ног способом брасс. Подводящие упражнения (с доской, нудлсами), в паре, на суше, имитация движений, с руками и без.
2. Освоение и совершенствование техники движения рук при плавании способом брасс, дельфин в полной координации. Подводящие упражнения (с доской, нудлсами), в паре, на суше, имитация движений, с руками и без. Плавание способом кроль, брасс, дельфин.
3. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
4. Учить плавать под водой. Плавание под водой «стрела» без помощи рук, плавание способом брасс под водой, способом кроль с задержкой дыхания.
5. Учить расслабляться в воде, обучать способам отдыха. Упражнение «поплавок» на суше, в воде, «звездочка» на спине, на груди, плавание на спине способом кроль с опорой о доску.

Раздел 3. Двигательные навыки.

1. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированным способом в полной координации. Имитация движения рук кролем на груди, с доской, с работой ног, кроль на спине с работой ног и без, плавание вольным стилем в полной координации. Различные эстафеты.
2. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами. Движения рук кролем с выдохом в воду на месте, с работой ног, движения рук брасс с выдохом в воду, плавание способом брасс с задержкой дыхания. Различные эстафеты.

Раздел 4. Игры.

1. Игры и игровые упражнения. Плавание с использованием плавательного инвентаря «Буксир», «Прыжок дельфина», «Торпеда», «Передай мяч», «Воротники», «Нырни в круг», «Винт», «Мяч в кругу»
2. Подвижные игры.

«Пловцы», «Водолазы», «Я плаваю», «Пятнашки с поплавком», «Зеркальце», «Караси и щука», «Морской бой», «Пушбол», «Резвый мячик», «Переправа», «Удочка», «Море волнуется», «Невод», «Водное поло», «Охотники и утки», «Белые медведи», разнообразные эстафеты.

III. Требования к уровню подготовки детей

Уровень подготовки во второй младшей группе.

В 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.	<ul style="list-style-type: none"> – Знакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды; мокрая, прохладная, ласковая и пр.; – Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. – Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно. – Учить скользить с надувным кругом и без него; – Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха. – Учить различным прыжкам в воде. – Формировать попеременное движение ног (способом кроль). – Учить плавать облегченным способом. – Делать попытки лежать на воде. – Учить простейшим плавательным движениям ног.
К концу года дети могут.	<ul style="list-style-type: none"> – Погружать лицо и голову в воду – Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. – Выполнять вдохи в воду, "звездочку" на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников; над водой и выдох в воду. – Прыгать в бассейне держась за поручень "лягушки", без поддержки. – Выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Уровень подготовки в средней группе.

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

Задачи обучения.	– Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на
-------------------------	---

	<p>организм.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Учить ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др. – Совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду. – Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств и с задержкой дыхания и выдохов в воду. – Учить различным прыжкам в воде. – Учить простейшим плавательным движениям ног. – Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния..
К концу года дети могут.	<ul style="list-style-type: none"> – Погружать лицо и голову в воду – Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. – Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). – Выполнять упражнение «Крокодилчик» – Выполнять вдох над водой и выдох в воду. – Прыгать по бассейну с продвижением вперед. – Выпрыгивать вверх из приседания в воде глубиной до бедер или до груди. – Выполнять скольжение на груди и на спине. – Пытаться подныривать под гимнастическую палку. – Доставать предметы со дна. – Выполнять упражнения в паре «На буксире».

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Уровень подготовки в старшей группе

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

Задачи обучения.	<ul style="list-style-type: none"> – Продолжать знакомить со свойствами воды. – Продолжать обучать лежанию на груди и на спине. – Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. – Научить выдоху в воду. – Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди. – Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди. – Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность. – Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами, стараться проплывать больше, постоянно увеличивая
-------------------------	---

	расстояние.
К концу года дети могу.	<ul style="list-style-type: none"> – Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. – 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. – 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».

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.

Уровень подготовки подготовительной к школе группе

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.	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – Продолжать обучать выдоху в воду. – Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
-------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> – 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.
К концу года дети могут.	<ul style="list-style-type: none"> – Погружаться в воду, открывать глаза в воде. – Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой. – Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост. – Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. – Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой – Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед. – Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук. – 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.

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

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

IV. Форма и методы контроля

Педагогическая диагностика

Мониторинг физического развития детей проводится в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Одна из основных характеристик физического развития — развитие двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам — важная характеристика развития ребенка.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде,

проявления чувства радости и удовольствия от движения;

- Формирование нравственно-волевых качеств.

Способы определения результативности:

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

В результате освоения программного материала по плаванию занимающиеся должны **знать:**

- правила поведения в бассейне ТБ;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм юных пловцов;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах

на воде;

- о назначении оборудования и инвентаря;

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
- выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

V. Список используемой литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003
2. Жигаленкова Л.В. Организация занятий по плаванию на глубокой воде со старшими дошкольниками // Инструктор по физкультуре. 2012 №1 с. 24.
3. Кормщикова Е.В., Кочнева А.В., Лейтан Т.Н Плавание в ситеме работы по формированию у детей здорового образа жизни в ДООУ и семье// Инструктор по физкультуре. 2011 №2 с. 72.
4. Новикова М.В. Плавать рань, чем ходить // Инструктор по физкультуре. 2014 №3 с. 32.
5. Осокина Т.П., Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
6. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003». 2008. – 88с.
7. Плавание-крепость здоровья //Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
8. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие /И.В.Сидорова. – М.: Айрис – пресс, 2011. – 144с.
9. Чеменева А.А., Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011 г.