

Пояснительная записка

Малыш и плавание – это словосочетание уже стало привычным для нашего слуха. И если когда-то первые попытки обучения плаванию малышей с раннего возраста вызывали недоверие, то сейчас это стало нормальным явлением и прочно вошло в нашу жизнь.

Благоприятное воздействие водной среды трудно переоценить, особенно для детей, на развивающийся детский организм.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка.

В то же время активное движение ног в воде в без опорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия, улучшается кожное дыхание. К тому же волны оказывают своеобразное массирующее действие на тело, благодаря которому активизируется кровообращение в сосудах кожи. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям. Организация плавания согласно расписанию жизнедеятельности детей в ДОУ развивает и укрепляет костно-мышечную систему, так как в воде тело человека находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Это способствует улучшению питания суставов и тканей позвоночника, конечностей, что является хорошим профилактическим средством против развития остеохондроза и суставной патологии.

Систематическая организация плавания позволяют развивать у детей смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Они снимают чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему ребёнка, воспитывают уверенность в себе.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние «полувесомости», лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее действие воды на кожу – сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребёнка в целом.

Данная рабочая программа составлена на основе дополнительной образовательной программы по дошкольному образованию «Научите ребёнка плавать» автор Л.Ф. Еремеева. Организация плавания осуществляется по технологии «Обучение плавания в детском саду» авторы Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина.

Система обучения плаванию рассчитана на 2 этапа:

1 этап - 1 год обучения (2 полугодие учебного года) с воспитанниками младшей группы для детей с 2 до 3 лет, в рамках которого проводится знакомство с бассейном, адаптация к процедурам мытья в душе и передвижению в воде.

2 этап- 4 года обучения с воспитанниками младшей группы с 3 до 4 лет, среднего (с 4 до 5 лет), старшего (с 5 до 7 лет) дошкольного возраста, в рамках которого воспитанники овладевают двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы осваивают 4 спортивных стиля плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином.

Система работы построена в соответствии:

- с морфофункциональными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде.
- мониторинг умений и навыков по плаванию проводится 2 раза в год (начальный, итоговый), в младших, средних, старших и подготовительных группах. В младшей группе с 2 до 3 лет не проводим в связи с возрастными особенностями детей.
- Деятельность бассейна осуществляется, исходя из отопительного сезона.

Группы	Длительность занятий	Кол-во занятий общее	Кол-во занятий в неделю
раннего дошкольного возраста для детей 2-3 лет	25-30 минут	19	1
младшего дошкольного возраста для детей 3-4 лет	30 минут	68	2
среднего дошкольного возраста для детей 4-5 лет	30 минут	68	2
старшего дошкольного возраста для детей 5-6 лет	40 минут	68	2
старшего дошкольного возраста для детей 6-7 лет	40 минут	68	2

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию оздоровление и физическое развитие воспитанников.

Задачи программы:

1. Сформировать у детей потребность, привычку заниматься плаванием.
2. Расширять представления об оздоровительном и прикладном значении плавания.
3. Дать представление детям о технике плавания «кролем» на груди и на спине, брасс, плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином.
4. Приучать детей не бояться воды. Воспитывать положительные эмоции во время плавания в бассейне.
5. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
6. Формировать навыки личной гигиены и бережного отношения к своему здоровью.

Вся работа по обучению детей плаванию реализуется в 3 периода:

ЗАДАЧИ программы по обучению плаванию 1 ПЕРИОДА:

Восстановление и закрепление двигательных умений, освоенных в предыдущем учебном году:

ЗАДАЧИ программы по обучению плаванию 2 и 3 ПЕРИОДОВ:

Закрепление и обучение двигательным действиям более высокого порядка.

Разделение группы на подгруппы по 7-8 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности детей, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности.

Принципы создания программы:

- Доступности
- Постепенности
- Систематичности с учётом индивидуальных возможностей
- Наглядности
- Сознательности и активности
-

Методы, приёмы обучения и способы организации детей на занятиях подбираются с учётом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

Два раза в год проводится тестирование, выявляющая степень освоения плавательных движений.

Перспективный план состоит из разделов:

1. Основной навык.
2. Последовательность обучения.
3. Игры, игровые упражнения.

Разделение группы на подгруппы по 7-8 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности детей, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности.

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. Во 2 младшей и средней группах используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старшей и подготовительной группах более сложные, командные игры, эстафеты, соревнования. На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка. Индивидуальный подход являются основой для успешного обучения детей плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Перспективный план. Годовые задачи. Тематический план. План- график прохождения учебного материала (на каждую возрастную группу).
3. Содержание программы.
4. План распределения программных задач.
5. Прогнозируемый результат.
6. Оценка проверки к уровню программы.
7. Оснащение педагогического процесса. Учебные пособия. Плакаты. Методические пособия. Оборудование. Инвентарь.
8. Используемая литература.

3. Содержание программы

Годовые задачи группы общеразвивающей направленности для детей раннего возраста 2-3 лет

1. Содействовать развитию у детей самостоятельности при переодевании.
2. Приучать детей пользоваться индивидуальными туалетными и купальными принадлежностями; учить вытираться насухо с помощью взрослого.
3. Знакомить с правилами поведения в воде.
4. Приучать детей смело входить в воду; ходить, бегать, ползать, помогая себе руками, самостоятельно.
5. Вызвать у детей желание купаться и учиться плавать.
6. Воспитывать у них эмоционально- положительное отношение к действиям в воде.

Тематический план группы общеразвивающей направленности для детей раннего возраста 2-3 лет

Основной навык	Последовательность обучения	Игры. Игровые упражнения
	1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ-НОЯБРЬ)	
Знакомство с бассейном	Игры в зале для сухого плавания	
	2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ-МАЙ)	
Передвижения в воде	Держась за руку взрослого, за опору, ходьба друг за другом, ходьба по кругу, бег.	«Маленькие и большие ножки», «Мишка косолапый», «Зайчики», «Бегом за мячом», «Пузырь», «Догони меня», «Догоню я», «Лягушата», «Поймай рыбку», «Кто как ходит», «Змейка», «Карусель».
Элементарные движения руками и ногами	Удерживание воды в ладошках, подбрасывание воды вверх, хлопки ладошками по воде. Свободные движения руками и ногами.	«Волна на море», «Полоскание белья», «Поймай воду», «Фонтан», «Солнышко и дождик», «Морской бой», «Ладушки».
Погружения	Приседания в воде, умывание лица, поливание себя водой.	«Фонтан», «Умывание», «Лягушата», «Птички моют носики», «Большие и маленькие», «Кто будет самый мокрый», «Водичка», «Крокодил», «Островки».
Дыхание	Вдох – активный выдох.	«Сделай ямку», «Остуди чай», «Пузыри»

План-график прохождения учебного материала

группы общеразвивающей направленности для детей раннего возраста
2-3 лет

УПРАЖНЕНИЯ	Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь		
	1/ 2	3/4	5/6	7/8	9/ 10	11/ 12	13/ 14	15/ 16	17/ 18	19/ 20	21/ 22	23/ 24
Упражнения в ходьбе: - держась за борт, по кругу друг за другом	+	+	+	+	+	+с	+с	+	+			+
- с гребковыми движениями												
- в полуприсяде								+	+	+	+	+
- с высоким подниманием колен	+	+	+					+	+			
Упражнения в беге: - с поддержкой за игрушку				+	+	+	+					
- без поддержки								+	+			+
Прыжки: - держась за бортик		+	+				+	+				
- с хлопками по воде				+		+	+		+	+		+
- с погружением под воду												
Погружение под воду: - опустить нос в воду, держась за борт; в кругу, держась за руки			+	+	+	+		+			+	
- мыть лицо	+	+				+				+	+	
- лить себе воду на голову, не вытирая лицо руками	+	+					+					
- погружение под воду с головой												
- достать игрушку со дна												
Упражнения на дыхание: - присесть (вода до подбородка), дуть на воду		+	+		+		+	+	+		+	
- выдох на мячик						+	+	+				
- «Пускаем пузыри»												+
- «Заводим моторчики»								+	+	+	+	

**Годовые задачи группы общеразвивающей направленности для детей
младшего дошкольного возраста
для детей 3-4 лет**

1. Сообщать детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды.
2. Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно.
3. Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс).
4. Учить, уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.
5. Учить открывать глаза в воде.
6. Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
7. Учить выполнять движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде.

План-график прохождения учебного материала

группы общеразвивающей направленности для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет

УПРАЖНЕНИЯ	Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь		
	1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	19/20	21/22	23/24
Упражнения в ходьбе: - держась за борт, по кругу друг за другом	+	+	+	+	+	+с	+с	+	+			+
- с гребковыми движениями												
- в полуприсяде								+	+	+	+	+
- с высоким подниманием колен	+	+	+					+	+			
Упражнения в беге:				+	+	+	+					
- с поддержкой за игрушку												
- без поддержки								+	+			+
Прыжки: - держась за бортик		+	+				+	+				
- с хлопками по воде				+		+	+		+	+		+
- с погружением под воду												
Погружение под воду: - опустить нос в воду, держась за борт; в кругу, держась за руки			+	+	+	+		+			+	
- мыть лицо	+	+				+				+	+	
- лить себе воду на голову, не вытирая лицо руками	+	+					+					
- погружение под воду с головой												
- достать игрушку со дна												
Упражнения на дыхание: - присесть (вода до подбородка), дуть на воду		+	+		+		+	+	+		+	
- выдох на мячик						+	+	+				
- «Пускаем пузыри»												+
- «Заводим моторчики»								+	+	+	+	
Работа ног стилем кроль:				+	+	+			+			
-упор лежа на руках, тело горизонтально, ноги вытянуты, подняты вверх												
- «Крокодил», «Рак», «Краб»				+	+	+		+		+		+
- сидя, руки в упоре сзади, работа ног				+	+	+	+	+	+	+		+
- «Крокодил» с работой ног					+	+	+	+	+	+		+
Работа рук в стиле кроль:	+	+	+	+	+	+	+	+				
- удерживание воды в ладошках												
- подбрасывание воды вверх	+	+		+		+		+		+		+
- гребковые движения												

группы общеразвивающей направленности для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет

УПРАЖНЕНИЯ	Февраль				Март				Апрель			Май	
	25/ 26	27/ 28	29/ 30	31/ 32	33/ 34	35/ 36	37/ 38	39/ 40	41/ 42	43/ 44	45/ 46	47/ 48	49/ 50
Упражнения в ходьбе: - держась за борт, по кругу друг за другом			+										
- с гребковыми движениями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- в полуприсяде		+		+			+	+					
- с высоким подниманием колен		+	+				+	+	+			+	
Упражнения в беге:													
- с поддержкой за игрушку													
- без поддержки	+		+				+	+	+	+			
Прыжки: - держась за бортик				+	+					+			
- с хлопками по воде			+		+				+				+
- с погружением под воду	+	+	+	+		+			+	+		+	
Погружение под воду: - опустить нос в воду, держась за борт; в кругу, держась за руки	+	+				+				+	+		
- мыть лицо								+					
- лить себе воду на голову, не вытирая лицо руками	+				+					+		+	+
- погружение под воду с головой	+	+	+	+	+		+дых	+	+	+		+	+
- достать игрушку со дна			+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Упражнения на дыхание: - присесть (вода до подбородка), дуть на воду													
- выдох на мячик				+	+				+		+	+	
- «Пускаем пузыри»			+	+			+	+		+			+
- «Заводим моторчики»	+	+				+							
Работа ног стилем кроль: -упор лежа на руках, тело горизонтально, ноги вытянуты, подняты вверх	+			+			+				+		
- «Крокодил», «Рак», «Краб»			+			+			+			+	
- сидя, руки в упоре сзади, работа ног	+		+	+	+	+	+	+	+		+		+
- «Крокодил» с работой ног	+		+	+	+	+	+	+	+		+		+
Работа рук в стиле кроль:													
- удерживание воды в ладонках													
- подбрасывание воды вверх		+											
- гребковые движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Условные обозначения:

«дых» - погружение под воду с выдохом в воду

Тематический план группы общеразвивающей направленности для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
	1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – ЯНВАРЬ)	
Передвижения по бассейну	Держась за опору, ходьба друг за другом, подскоки, бег, свободное передвижение без опоры.	«Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Бегом за мячом», «Лягушата», «Поймай рыбку», «Мишка косолапый», «Кораблики», «Кто как ходит», «Зайчики», «Цапли», «Змейка», «Мячики», «Лошадка», «Ледокол», «Гигантские шаги», «Морские коньки», «Карусель».
Элементарные движения руками и ногами	Удерживание воды в ладошках, подбрасывание воды вверх, хлопки ладошками по воде, свободные движения рук, ног.	«Волны на море», «Полоскание белья», «Поймай воду», «Фонтан», «Солнышко и дождик», «Морской бой», «Ладушки».
Погружения	Приседания в воде, приседания с касанием руками дна, умывание лица, приседание в упор на колени, поливание себя водой, погружение лица до подбородка.	«Фонтан», «Рыбки резвятся», «Умывание», «Острова», «Лягушка», «Большие и маленькие», «Крокодил», «Птички моют носики», «Мячики», «Водичка», «Кто будет самый мокрый», «Достань дно руками», «Сядь и встань».
Дыхание	Продолжительный выдох. Вдох-выдох, опустившись до подбородка.	«Паровоз», «Волшебный ветерок», «Сделай ямку», «Остуди чай», «Заводим моторчики».
	2 ПЕРИОД (ФЕВРАЛЬ – МАЙ)	
Передвижения в бассейне	В различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.	«Найди свой домик», «Пузырь», «Медвежонок Умка и рыбки», «Цапля», «Маленькие и большие ножки», «Догони меня», «Догоню я», «Сердитая рыбка», «Принеси мяч», «Море волнуется».
Движения рук	Гребковые движения руками.	«Переправа», «Дровосек в воде», «Волны на море», «Лодочки плывут».
Попеременные движения ног	Сидя, с упором руками сзади, лежа в упоре на груди.	«Фонтан», «У кого брызг будет больше», Крокодил бьет хвостом».

Погружения	Погружение лица до носа, глаз, погрузив лицо полностью, подскоки с погружением, приседания с погружением лица, сед на дне с упором сзади, упор лежа на груди, открывание глаз в воде.	«Жучок-паучок», «Сядь на дно», «Достань игрушку», «Оса», «Щука», «Смотри внимательно», «Краб», «Краб-носильщик», «Рак», «Крокодилы», «Покажи пятки», «Лодочки с веслами», «Лягушата», «Кто будет самый мокрый», «Сядь и встань», «Спрячемся от воду», «Хоровод»,
		«Карлики–великаны», «Птички моют носики».
Дыхание	Вдох – активный выдох, Активный вдох – выдох, опустившись до носа, глаз, опустив лицо полностью.	«Ветерок», «Остуди чай», «Пузыри», «Водолазы», «Кораблик и ветер», «Подуй на шарик».

ТЕСТИРОВАНИЕ: Передвижение на руках по дну бассейна, опуская лицо в воду в течение 2-3 секунд.

**Годовые задачи группы общеразвивающей направленности для детей
среднего дошкольного возраста
4-5 лет**

1. Ознакомить детей с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде.
2. Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой.
3. Приучать, безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Совершенствовать детей в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз.
5. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания на груди и на спине, а также с выдохом в воду.
6. Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно, Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
7. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры.
8. Разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.
9. Способствовать формированию правильной осанки
10. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

ПЛАН-ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

группы общеразвивающей направленности для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

УПРАЖНЕНИЯ	Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь		
	1/2	3/4	5/6	7/8	9/ 10	11/ 12	13/ 14	15/ 16	17/ 18	19/ 20	21/ 22	23/ 24
Упражнения в ходьбе:												
- с высоким подниманием колен	+		+				+				+	
- приставным, с крестным шагом		+		+	+	+		+	+	+	+	
-с гребковыми движениями: лицом вперед, спиной назад									+	+	+	+
- в полуприсяде	+			+								+
Упражнения в беге:												
- «Кто быстрее»	+		+			+	+	+			+	+
Прыжки: - на месте у борта	+	+		+			+	+	+			+
- с продвижением вперед		+			+				+			
- выпрыгивание с последующим погружением			+			+	+			+		
Погружение под воду: - мыть лицо	+	+	+				+	+				+
- с головой под воду с открыванием глаз		+		+			+			+		
- погружение лица в скольжении						+	+	+	+	+	+	+
- погружение с доставанием предмета		+		+			+			+		+
Упражнения на дыхание:												
- «Заводим моторчики»	+	+	+									
- «Подуть на мячик»			+	+			+					
- «Прятки»										+		+
- «Насос»			+		+	+		+	+		+	
Работа ног стилем кроль:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа рук в стиле кроль:												
- положение пальцев в кисти									+	+	+	+
- гребковые движения вперед									+	+	+	+
-одновременные, попеременные движения рук в наклоне вперед												
- круговые движения рук назад												
Умение лежать на воде: - «Медуза»												
- «Струнка» на груди		+	+	+	+	+	+			+	+	+
- «Струнка» на спине												
- «Звезда» на груди		+	+			+	+			+	+	+
- «Звезда» на спине												
Скольжение: - «Стрела» на груди		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- «Торпеда» на груди		+	+	+	+	+	+б		+б		+	+
- «Стрела» на спине												
- «Торпеда» на спине												

Условные обозначения:

«б» - скольжение к борту

**группы общеразвивающей направленности для детей среднего
дошкольного возраста 4-5 лет**

УПРАЖНЕНИЯ	Февраль				Март				Апрель			Май	
	25/ 26	27/ 28	29/ 30	31/ 32	33/ 34	35/ 36	37/ 38	39/ 40	41/ 42	43/ 44	45/ 46	47/ 48	49/ 50
Упражнения в ходьбе:		+	+					+			+	+	
- с высоким подниманием колен													
- приставным, скрестным шагом	+				+	+							
- с гребковыми движениями: лицом вперед, спиной назад	+	+	+	+		+	+			+		+	
- в полуприсяде					+	+	+		+			+	
Упражнения в беге:	+				+				+	+			
- «Кто быстрее»													
Прыжки: - на месте у борта													
-с продвижением вперед				+			+				+		
- выпрыгивание с последующим погружением		+	+				+	+				+	
Погружение под воду: - мыть лицо	+					+					+		
- с головой под воду с открыванием глаз									+				
- погружение лица в скольжении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- погружение с доставанием предмета		+	+						+				
Упражнения на дыхание:													
- «Заводим моторчики»													
- «Подуть на мячик»	+												
- «Прятки»		+		+		+		+		+		+	
- «Насос»			+		+		+		+		+		
Работа ног стилем кроль:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа рук в стиле кроль:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- положение пальцев в кисти													
- гребковые движения вперед	+	+	+	+		+			+			+	
- одновременные, попеременные движения рук в наклоне вперед					+	+		+		+		+	
- круговые движения рук назад					+	+	+	+	+	+	+	+	+
Умение лежать на воде: - «Медуза»		+	+	+	+		+	+	+	+			
«Струнка» на груди	+	+					+		+	+	+	+	+
«Струнка» на спине					+	+				+	+	+	+
«Звезда» на груди		+					+	+	+	+	+	+	+
«Звезда» на спине					+	+				+	+	+	+
Скольжение: - «Стрела» на груди	+с	+с	+с		+		+		+	+	+	+	+
- «Торпеда» на груди	+	+с	+с	+	+		+		+	+	+	+	+
- «Стрела» на спине					+	+	+	+		+б	+	+	+с
- «Торпеда» на спине					+	+	+	+		+б	+	+	+с

Условные обозначения:

«б» - скольжение к борту

«с» - скольжение самостоятельное без опоры

Тематический план группы общеразвивающей направленности для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
	1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)	
Передвижения	В различном темпе, в приседе, прыжки.	«Кто выше», «Волны на море», «Полоскание белья», «Карусель», «Море волнуется», «Догони меня», «Догоню я», «Караси и карпы», «Зайчики», «Змейка», «Буря в море», «Цапля», «Лягушата», «Лошадка», «Кто как ходит», «Мишка косолапый», «Передай мяч», «Пузырь», «Морской бой».
Погружения	Умывание лица, погружение лица в воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением, сед на дне, погружение в воду с головой с открыванием глаз.	«Кто быстрее спрячется под воду», «Насос», «Хоровод», «Птички моют носики», «Жучок-паучок», «Каким цветом», «Кто достанет клад», «Водичка», «Сядь и встань», «Большие и маленькие», «Достань игрушку», «Поймай мотылька», «Веселые лягушата», «Прячем глазки», «Моем лицо, смываем мыльную пену».
Движения ног	В упоре лежа на груди, в упоре лежа на спине.	«Футбол», «Крокодил бьет хвостом», «Кто лучше», «У кого брызг будет больше».
Лежание на груди	Хватом прямыми руками за поручень, погрузившись в воду, ноги и руки прямые вместе и в стороны; с поддержкой, с доской, самостоятельно. Ходьба по дну, держа доску прямыми руками.	«Струнка», «Кто лучше», «Медуза».
Скольжение на груди	Хождение по дну, держа доску впереди себя прямыми руками; с доской, погрузив в воду лицо, работа ног в стиле кроль.	«Стрела», «Торпеда», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Буксир», «Перевозка пассажиров».
Дыхание	Активный вдох – выдох; активный вдох – задержка дыхания – выдох. Активный вдох – задержка дыхания – приседание – выдох.	«Насос», «Остуди чай», «Пузыри», «Подуй на шарик», «Заводим моторчики».
	2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)	
Передвижения	В различном темпе, взявшись за руки, в колонне, бег, прыжки.	«Рыбы и сеть», «Сердитая рыбка», «Найди себе пару», «Пузырь», «Карасик и щука», «Передай мяч по кругу», «Кто выше», «Зайчики», «Салки с мячом», «Змейка», «Морские коньки», «Кто как ходит», «Мишка косолапый».
Погружения	Погружение с головой, погружение лица	«Оса», «Достань игрушку», «Кто

	в упоре лежа на груди, в скольжении на груди, открывание глаз.	быстрее спрячется под воду», »Каким цветом», »Лягушата»,
Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
		«Достань дно руками», «Пройди под мостом», «Спрячемся под воду», «Сумей увидеть», »Большие, маленькие», «Прячем глазки», »Достань клад».
Движения ног	Лежа на груди у опоры. С доской, с игрушкой. Лежа на спине у опоры.	«Кто лучше», «Катера».
Движения рук	Положение пальцев в кисти, гребковые движения рук вперед, одновременные и попеременные гребковые движения рук.	«Удержи воду в ладошках», »Переправа», «Байдарки», «Лодочки с веслами», »Дровосек в воде», «Мельница и ветер».
Лежание на груди	С поддержкой, лицо в воде, самостоятельно.	«Кто лучше», «Струнка», »Медуза», «Правильный показ».
Скольжение на груди	С доской, погрузив в воду лицо. Самостоятельно, отталкиваясь ногами от дна, борта с задержкой дыхания.	«Крейсерские гонки», »Буксир», «Стрела», «Торпеда», «Кто дальше», «Баржи».
Дыхание	Выдох в воду.	«Водолазы», «Прятки» (до 3х), »Подводный вулкан».
	3 ПЕРИОД (МАРТ – МАЙ)	
Передвижения	В различном темпе, взявшись за руки, в колонне, бег, прыжки.	«Рыбаки и рыбки», »Медвежонок Умка и рыбки», »Горячая картошка», «Морские змеи», «Невод», «Бегом за мячом», »Догонялки».
Погружения	Погружение с головой, погружение лица в упоре лежа на груди, в скольжении на груди, открывание глаз.	«Спрячься», »Подводный телеграф», »Каким цветом», »У дочка», »Щука», »Нырни в обруч», »Охотники и утки», »Спрячемся под воду», »Смелые ребята», »Большие, маленькие».
Движения ног	У опоры, с надувной игрушкой, с доской, лежа на груди, на спине; погрузив лицо в воду, с выдохом в воду.	«Катера», «Кто лучше», «У кого брызг не видно».
Движения рук	Попеременные движения согнутыми в локтях руками в наклоне вперед, круговые движения прямыми руками назад на месте и в ходьбе.	«Удержи воду в ладошках», «Кто лучше», «Мельница и ветер», »Правильный показ».
Лежание на груди	Около борта, с доской, с поддержкой, самостоятельно, лицо опустить в воду.	«Правильный показ», »Струнка», «Медуза», «Кто дальше», «Кто лучше», »Артисты».
Скольжение на груди	Самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, бортика; выдох в воду.	«Правильный показ», »Летающие стрелы», »Стрела», »Торпеды», »Крейсерские гонки», »Баржи в тоннель», »Стрелы в цель», »Подводные лодки», »Перевозка пассажиров».
Лежание на спине	У борта, с доской, с поддержкой взрослого, самостоятельно.	«Правильный показ», »Струнка», »Медуза», «Кто лучше», »Артисты».
Скольжение на	С доской, с поддержкой взрослого,	«Стрела», «Торпеда»,

спине	самостоятельно, отталкиваясь от борта, дна ногами. Работая ногами в стиле кроль.	«Крейсерские гонки», «Фонтан», «Подводные лодки»,
Основной навык	Последовательность обучения.	Игры, игровые упражнения
	Дыхание произвольное	«Дельфины».
Дыхание	Выдох в воду.	«Подводный вулкан», «Прятки» (до 5), «Громкий выдох», «Заводим моторчики».

**Годовые задачи группы общеразвивающей направленности для детей
старшего дошкольного возраста
5-7 лет**

1. Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.
2. Учить детей всплывать «поплавком», затем, разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
3. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.
4. Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180 .
5. Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
6. Скользить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
7. Приучать детей стремиться проплывать все большие и большие расстояния.
8. Способствовать формированию правильной осанки.
9. Воспитывать чувство коллективизма.

ПЛАН-ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

**группы общеразвивающей направленности для детей старшего
дошкольного возраста 5-7 лет**

УПРАЖНЕНИЯ	Октябрь			Ноябрь			Декабрь				Январь	
	1/2	3/4	5/6	7/8	9/ 10	11/ 12	13/ 14	15/ 16	17/ 18	19/ 20	21/ 22	23/ 24
Упражнения в ходьбе: - использовать все виды ходьбы	+	+	+	+	+	+			+			+
Упражнения в беге: - с высоким подниманием колен				+	+					+	+	+
- со сменой направления		+				+						
Прыжки: - «Кто выше»	+				+			+				
- выпрыгивание с погружением	+	+					+			+		
- с продвижением вперед									+			
Погружение под воду: - погружение с доставанием предмета		+		+		+	+			+		+
Умение лежать на воде: - «Поплавок»		+	+	+	+	+		+			+	
- «Медуза»					+	+		+			+	
- «Струнка» на груди и на спине	+	+							+	+		
- «Звезда» на груди и на спине	+	+				+		+	+	+		
-«Поплавок» ---«Звезда»										+	+	+
Скольжение на груди: - «Стрела»	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
- «Торпеда»	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
- «Мельница»					+	+	+	+			+	
- плыть, работая ногами и руками												
Скольжение на спине: - «Стрела»									+	+	+	+
- «Торпеда»									+	+	+	+
- «Мельница»												+
- плыть, работая ногами и руками												
Упражнения на дыхание: - «Прятки»	+	+		+		+		+		+		
- «Подводный вулкан»			+		+		+		+		+	
- «Дышим в стиле кроль»							+	+	+	+		
Упражнение «Винт»												
Упражнение «Буксир»	+	+	+			+					+	+
Повороты			+	+	+	+	+					
Работа ног стилем кроль у борта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа рук в стиле кроль: - стоя на месте, наклонив туловище вперед	+	+	+									
- в ходьбе			+	+	+							
-стоя, попеременные движения назад										+	+	+
- в ходьбе											+	+
Плаваем кролем на груди и на спине												

**группы общеразвивающей направленности для детей старшего
дошкольного возраста 5-7 лет**

УПРАЖНЕНИЯ	Февраль				Март				Апрель			Май	
	25/ 26	27/ 28	29/ 30	31/ 32	33/ 34	35/ 36	37/ 38	39/ 40	41/ 42	43/ 44	45/ 46	47/ 48	49/ 50
Упражнения в ходьбе: - использовать все виды ходьбы			+	+			+	+		+	+	+	
Упражнения в беге: - с высоким подниманием колен	+	+				+		+	+	+			
- со сменой направления			+			+					+	+	
Прыжки: - «Кто выше»	+				+		+						
- выпрыгивание с погружением						+				+			
- с продвижением вперед				+				+				+	
Погружение под воду: - погружение с доставанием предмета					+	+					+		+
Умение лежать на воде: «Поплавок»	+	+					+						
- «Медуза»	+		+	+	+			+		+	+	+	+
- «Струнка» на груди и на спине		+		+		+		+					
- «Звезда» на груди и на спине		+		+		+		+		+		+	+
- «Поплавок»---«Звезда»					+		+		+		+		
Скольжение на груди: - Стрела»					+		+		+		+		+
- «Торпеда»	+		+	+	+		+		+		+		+
- «Мельница»	+		+	+	+		+		+		+		+
- плыть, работая ногами и руками					+		+		+		+		+
Скольжение на спине: - «Стрела»	+	+	+	+		+		+		+		+	+
- «Торпеда»	+	+	+	+		+		+		+		+	+
- «Мельница»	+	+	+	+		+		+		+		+	+
- плыть, работая ногами и руками								+		+		+	+
Упражнения на дыхание: - «Прятки»				+					+				+
- «Подводный вулкан»		+			+		+				+		
- «Дышим в стиле кроль»	+		+		+рук	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнение «Винт»					+	+		+	+		+		
Упражнение «Буксир»			+	+									
Повороты	+	+	+	+									
Работа ног стилем кроль у борта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа рук в стиле кроль: -стоя на месте, наклонив туловище вперед													
- в ходьбе													
- стоя, попеременные движения назад													
- в ходьбе	+	+											
Плаваем кролем на груди и на спине									+	+	+	+	+

Условные обозначения:

«руки» - выполнять упражнение «Дышим в стиле кроль» согласовывая с работой рук кролем

**Тематический план группы общеразвивающей направленности
для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет**

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
	1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)	
Передвижение	В различном темпе, направлении.	«Невод», «Море волнуется», »Карусель», «Морской бой», »Вырвись из круга», «Караси и карпы», «Мяч по кругу».
Погружение	Погружение в воду, с головой, с открыванием глаз.	«Насос», «Водолазы», «До пяти», »Поезд в тоннель», «Смотри внимательно», «Достань игрушку», «Пятнашки с поплавком», «Охотники и утки», »Разговор по телефону».
Движения рук	Попеременные движения согнутыми руками вперед, погрузив лицо в воду. То же в ходьбе, выдох в воду. Попеременные движения прямыми руками назад на месте, в ходьбе, в скольжении.	«Байдарки», «Мельница и ветер», »Кто лучше», «Кто сделает меньше гребков».
Движения ног кролем	Лежа у опоры, в плавании с надувной игрушкой, доской. Лежа на груди, погрузив лицо в воду, выдох в воду. Лежа на спине, дыхание произвольное.	«Футбол», «Акулы и дельфины», »Катера», «Правильный показ».
Лежание на груди и на спине	С поддержкой, самостоятельно. (выдох в воду).	«Поплавок», «Пятнашки с поплавком», «Сможешь ли попробуй», «Медуза», «Струнка».
скольжение	Самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от борта, дна, с поворотом у борта (высокий и плоский).	«Я плыву», «Акулы и дельфины», »Кто лучше проплывет», »Карасик и щука», «Тюлени», »Пролезь в круг», «На буксире», »Воротники».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Вдох – задержка дыхания – выдох в воду.	«Качели», «Прятки», «Подводный вулкан», «Пузырь».
	2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)	
Движения ног кролем	У опоры, в скольжении.	«Футбол», »Фонтан», «Катера», »Торпеда»
Движения рук кролем	На месте, в ходьбе, в скольжении.	«Байдарки», «Кто сделает меньше гребков», «Кто лучше», »Мельница».
Скольжение на груди и на спине	Правильное положение головы, рук.	«Буксир», »Стрела», «Торпеда», »Винт», Я плыву», «Акулы и дельфины».
Плавание кролем	Скольжение с помощью движений рук и ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с поворотом у борта.	«Караси и карпы»(2в), «Чей рекорд», »Кто лучше», «Кто дальше».
Дыхание	Энергичный выдох в воду, регулярный вдох и выдох в воду. Дыхание в	«Прятки», «Подводный вулкан», »Пузыри», «Дышим в стиле

	положении наклона вперед с поворотом головы в сторону в стиле кроль.	кроль».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: «Смелые ребята», «Рыбы и сети», «Мы веселые ребята», «Белые медведи»,
		«Горячая картошка», «Кто спрячется под воду?», «Удочка», «Утки-нырки», «Пескарь и щука», «Медуза», «Поплавок», «Струнка», «Правильный показ», «Пятнашки с поплавком», «Сможешь ли попробуй».
	3 ПЕРИОД (МАРТ – МАЙ)	
Скольжение на груди и на спине	Сильный толчок ногами от бортика, с поворотом на 180 градусов вокруг оси. Последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза.	«Винт», «Стрела», «Крейсерские гонки», «Торпеда», «Правильный показ», «Прыжок дельфина», «Летящие стрелы», «Проплыви в тоннель».
Плавание кролем на груди и на спине	Скольжение с согласованием работы рук, ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, дыханием в стиле кроль.	«Кто победит», «Эстафета с выбыванием», «Пловцы», «Чье звено соберется быстрее», «Правильный показ».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль.	«Резвый мячик», «Прятки», «Пузыри», «Дышим в стиле кроль», «Подводный вулкан».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: «Окунь в сетке», «Дед Пыхто», «Зеркальце», «Слушай сигнал», «Караси и щука», «Сосчитай пальцы», «Медуза», «Поплавок», «Струнка», «Правильный показ», «Найди клад», «Пятнашки с поплавком (медузой)».

**Годовые задачи группы общеразвивающей направленности для детей
старшего дошкольного возраста
5-7 лет**

1. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания.
2. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения.
3. Продолжать приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду.
4. Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.
5. Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.
6. Плавать кролем на груди в полной координации.
7. Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния.
8. Закреплять технику поворотов.
9. Научить детей выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.
10. Учить скольжению, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
11. Учить плавать брассом в полной координации.
12. Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду.
13. Учить играть в водное поло.
14. Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином.
15. Учить плавать в ластах, в маске, с трубкой.
16. Учить выполнять спад с борта.

ПЛАН-ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет

УПРАЖНЕНИЯ	Октябрь			Ноябрь			Декабрь				Январь	
	1/2	3/4	5/6	7/8	9/ 10	11/ 12	13/ 14	15/ 16	17/ 18	19/ 20	21/ 22	23/ 24
Упражнения в ходьбе: - использовать все виды	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	
Упражнения в беге: - использовать все виды с изменением направления	+	+	+	+	+	+		+	+	+		
Прыжки: - с погружением - спад с борта	+						+					+
Упражнения на дыхание: -«Дышим в стиле кроль»	+	+	+	+	+	+	+		+	+		+
- «Прятки»		+			+			+			+	
- «Дышим в стиле брасс»												
Погружение под воду: - ныряние с отрывом ног от дна				+	+				+			
- погружение с доставанием предмета				+			+					
Скольжение на груди: - «Стрела»	+	+		+		+		+				+
- «Торпеда»	+	+		+		+		+		+		+
- «Мельница»		+		+		+		+		+		+
- «Плаваем кролем»				+		+		+		+		+
- «Винт»	+	+		+						+		
- «Лягушка» ногами брассом						+	+	+		+		+
- «Лягушка» руками брассом												
- «Плаваем брассом»												
- «Дельфин»												
Скольжение на спине: - «Стрела»	+		+		+		+		+			
- «Торпеда»	+		+		+		+		+		+	
- «Мельница»			+		+		+		+		+	
- «Плаваем кролем»					+		+		+		+	
- «Винт»	+	+			+				+			
Умение лежать на воде: «Поплавок»		+			+		+			+		+
- «Звезда»			+					+				
- «Медуза»	+					+					+	
- «Струнка»				+					+			
Повороты	+	+	+		+	+			+			
Водное поло: - индивидуальная игра												
- игра в паре												
- взаимодействие игроков в команде												

ПЛАН-ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет

УПРАЖНЕНИЯ	Февраль				Март				Апрель			Май	
	25/ 26	27/ 28	29/ 30	31/ 32	33/ 34	35/ 36	37/ 38	39/ 40	41/ 42	43/ 44	45/ 46	47/ 48	49/ 50
Упражнения в ходьбе: - использовать все виды ходьбы	+	+	+	+	+		+			+		+	
Упражнения в беге: - использовать все виды с изменением направления	+			+						+		+	
Прыжки: - с погружением								+					
-спад с борта				+	+							+	+
Упражнение на дыхание: -«Дышим в стиле кроль»		+	+		+		+		+		+		+
-«Прятки»	+			+		+		+		+		+	
- «Дышим в стиле брасс»			+	+		+	+		+		+		+
Погружение под воду: -ныряние с отрывом ног от дна	+			+			+			+		+	
- погружение с доставанием предмета		+					+					+	
Скольжение на груди: - «Стрела»		+				+						+	
- «Горпед»		+		+		+						+	
- «Мельница»		+		+		+						+	
- «Плаваем кролем»				+		+	+			+			+
- «Винт»		+		+		+	+			+			+
- «Лягушка» ногами брассом		+		+		+	+			+			+
- «Лягушка» руками брассом		+		+		+	+			+			+
- «Плаваем брассом»						+	+			+		+	+
- «Дельфин»									+	+		+	+
Скольжение на спине: - «Стрела»			+				+		+			+	
- «Горпед»	+		+		+		+		+			+	
- «Мельница»	+		+		+		+		+			+	
- «Плаваем кролем»	+		+	+	+	+	+		+	+		+	+
- «Винт»			+										
Умение лежать на воде: «Поплавок»			+		+			+					+
- «Звезда»	+					+				+			
- «Медуза»				+					+				
- «Струнка»		+					+					+	
Повороты						+	+		+	+			+
Водное поло: - индивидуальная игра		+			+			+			+		
- игра в паре		+			+			+			+		
- взаимодействие игроков в команде								+			+		

Условные обозначения:

«с» - упражнение проводится на суше

«б»- упражнение проводится в воде возле борта

**Тематический план группы общеразвивающей направленности
для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет**

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)		
Скольжение на груди и на спине	Последовательность выполнения упражнений, положение головы, туловища, активный толчок ногами. Продолжительное выполнение упражнения, в ластах, в маске с трубкой, с поворотом туловища на 180 градусов, с поворотом у бортика.	«Поезд в тоннель(2в)», «Стрела», «Торпеда», «Винт», «Крейсерские гонки», «Кто дальше», «Прыжок дельфина», «Правильный показ».
Плавание кролем на груди	Согласование движений рук, ног с выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.	«Марафон», «Эстафета», «Чье звено соберется быстрее», «Салки», «Кто лучше», «Правильный показ».
Плавание кролем на спине	Согласование движений рук, ног, произвольного дыхания.	«Марафон», «Пловцы», «Салки», «Правильный показ», «Эстафета», соревнования.
Дыхание	В стиле коль. Продолжительный выдох в воду. Вдох – задержка дыхания – выдох в воду.	«Фонтаны», «Прятки», «Пузыри», «Подводный вулкан», «Дышим в стиле кроль».
Прыжки в воду	Спад с борта	«Прыжок дельфина».
Плавание брассом на груди	Техника выполнения движений ног на суше в воде, у борта и в скольжении.	«Кто лучше», «Кто дальше».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
		«Морской бой», «Ищем жемчуг», «Пятнашки в кругу», «Пятнашки с поплавком», «Охотники и утки», «Найди клад», «Караси и щука».
2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)		
Скольжение	На груди и на спине, с поворотом туловища на 180, с поворотом у борта.	«Кто лучше», «Кто дальше», «Стрела», «Торпеда», «Винт», «Правильный показ».
Кроль на груди	Техника гребка, плавание в полной координации.	«Кто дальше», «Чей рекорд», «Марафон», соревнование, проплывание дистанций.
Кроль на спине	Плавание в полной координации.	Проплывание дистанций, соревнований, «Марафон», «Пловцы», «Чей рекорд».

Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль, брасс.	«Резвый мячик», «Прятки», «Подводный вулкан», «Дышим в стиле кроль», «Дышим в стиле брасс».
Брасс	Техника выполнения движений рук на суше и в воде, на месте и в движении	«Лягушка», «Кто лучше», «Правильный показ».
Водное поло	Правила игры, действия игроков (защитника, нападающего, вратаря).	Игры
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
		«Пятнашки в воде», «Невод», «Горячая картошка», «Мы – веселые ребята», «Зеркальце», «Утки – нырки», «Буксир», «Салки с мячом».
	3 ПЕРИОД (МАРТ – МАЙ)	
Кроль на груди	В координации, в согласовании с дыханием.	Проплывание дистанций, «Кто лучше», «Кто дальше», «Марафон».
Кроль на спине	Техника гребковых движений руками. Плавание в координации.	«Чей рекорд», «Чье звено соберется быстрее?», «Эстафета», «Кто проплывет лучше», проплывание дистанций, эстафеты, соревнования.
Брасс	<ul style="list-style-type: none"> - Техника выполнения движений рук с дыханием. - Согласование работы рук, ног, - Дыхания. 	«Эстафета», «Кто лучше проплывет», «Правильный показ», проплывание дистанций, соревнования.
Плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином	Плавание в ластах и без них.	«Дорожка», соревнования, «дельфин».
Водное поло	Перехват мяча, индивидуальная защита. Взаимодействие игроков команды. Командная игра.	Игры.
Лежание на груди	«Струнка», «Медуза» на груди и на спине, «Поплавок» 30,60 секунд.	Игровые задания.
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль и брасс.	«Дышим в стиле кроль», «Дышим в стиле брасс», «Прятки».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
		«Окунь в сетке», «Карасик и щука», «Слушай сигнал», «Мяч по кругу», «Салки», «Акулы и дельфины», «Белые медведи», «Кто быстрее найдет клад».

4. План распределения программных задач

План распределения программных задач за год группы общеразвивающей направленности для детей раннего возраста 2-3 лет

Программные задачи	Общее количество выполняемых задач
Знакомить с бассейном	7
Учить передвигаться в воде	24
Учить элементарным движениям руками и ногами	14
Учить погружаться в воду	15
Формировать правильное дыхание	12

План распределения программных задач за год группы общеразвивающей направленности для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет

Программные задачи	Общее количество выполняемых задач
Учить детей передвигаться в ходьбе (упражнения в ходьбе)	42
Учить детей бегать в воде	10
Учить прыжкам в воде	25
Учить, уверенно погружаться под воду	38
Разучивать упражнения на дыхание	29
Учить работе ног в стиле кроль	53
Учить работе рук в стиле кроль	27

План распределения программных задач за год группы общеразвивающей направленности для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

Программные задачи	Общее количество
Учить детей передвигаться в ходьбе	40
Учить детей бегать в воде	14
Учить прыжкам в воде	22
Добиваться, уверенно погружаться под воду	42
Совершенствовать упражнения на дыхание	26
Разучивать работе ног в стиле кроль	25
Разучивать работе рук в стиле кроль	42
Формировать навык лежания на воде	52
Осваивать скольжение	57

План распределения программных задач за год группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет

Программные задачи	Общее количество
Повторять упражнения в ходьбе	15
Повторять упражнения в беге	17
Закреплять прыжки в воде	22
Учить погружаться под воду с доставанием предметов	10
Совершенствовать лежание на воде	51
Совершенствовать скольжение на груди	49
Совершенствовать скольжение на спине	40
Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону	22
Разучивать технику поворотов во время скольжения и плавания кролем	9
Совершенствовать работу ног в стиле кроль у бортика	25
Совершенствовать работу рук в стиле кроль	3
Учить плаванию кролем на груди и на спине	4
Учить, прокручиваться в воде (упражнение «Винт»)	5
Упражнение «Буксир»	8

План распределения программных задач за год группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет

Программные задачи	Общее количество
Совершенствовать упражнения в ходьбе	18
Совершенствовать упражнения в беге	13
Совершенствовать прыжки в воде	12
Продолжать приучать детей правильному (чередовать вдох с выдохом в воду) дыханию в воду	34
Совершенствовать погружение под воду	13
Закреплять навык скольжения на груди	77
Закреплять навык скольжения на спине	51
Совершенствовать навык лежания на воде	24
Закреплять технику поворотов	11
Учить играть в водное поло	10

5. Прогнозируемый результат

группы общеразвивающей направленности для детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)
1. Знают свойства воды
2. Знакомы с правилами поведения на воде.
3. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются.
4. Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс).
5. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой.
6. Могут открывать глаза в воде.
7. Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
8. Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лёжа на руках на суше и в воде.
группы общеразвивающей направленности для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)
1. Знакомы с разнообразными способами плавания. Понимают значение плавания. Знают правила поведения в бассейне (на воде).
2. Уверенно погружаются в воду с головой.
3. Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз.
5. Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.
6. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде.
7. Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лёжа на груди у опоры.
8. Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперёд на суше и воде, на месте и в ходьбе.
9. Плавают удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.
группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
1. Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.
2. Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
3. Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине.
4. Скользят на груди и на спине с поворотом на 180.
5. Разучили технику поворотов во время скольжения и плавания кролем, простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.
6. Освоили дыхание с поворотом головы в сторону.
7. Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
8. Умеют скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.

9. Стремятся проплыть всё большие и большие расстояния.
группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
1. Знают правила безопасности на воде. Имеют представления о технике плавания.
2. Совершенствуют все ранее приобретённые навыки и умения.
3. Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду.
4. Совершенствуют дыхание, с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.
5. Плавают кролем на груди с полной координацией.
6. Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.
7. Умеют плавать на спине. Согласовывают полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая всё большие расстояния.
8. Умеют выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.
9. Закреплена техника поворотов.
10. Учатся скольжению, работая руками, ногами брассом, согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
11. Учатся плавать брассом в полной координации.
12. Развит энергичный и продолжительный выдох в воду.
13. Играют в водное поло.
14. Плавают на груди, выполняя движения ногами дельфином.
15. Плавают в ластах, в маске, с трубкой.
16. Выполняют спад с борта.

6. Оценка эффективности программы

Способы проверки знаний, умений, навыков.

целью которой является формирование целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его задачи:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга, плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального, образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

- Методика оценки плавательных умений детей Т.Казаковцевой, КПП.
- Рекомендации В.К.Велитченко, заслуженного врача России.
- Статические данные проверки плавательных умений детей следующих детских дошкольных учреждений города Нижневартовска:

№46 (инструктор - Есарева Е.Г.),

№48 (инструктор-Гладковская В.В.),

№49(инструктор - Харитонов Ю.И.

№50 (инструктор Татаринова Т.Л.),

№60 (инструктор Кондратьева Л.А.),

№64 (инструктор - Маямсина С.П.)

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ группы общеразвивающей направленности среднего дошкольного возраста (с 4 до 5 лет).

Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	3,1 сек	3,0 сек	4 раза	3 раза
Средний	2,1 сек	2,0 сек	3 раза	2 раза
Низкий	1,1сек	1,0 сек	2 раза	1 раз

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний- редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди.

	Мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек самост-но	4,5 сек самост-но
Средний	4,0 сек с опорой	3,5 сек с опорой
Низкий	1,3 сек с опорой	1,3 сек с опорой

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди с опорой.

	мальчики	девочки
Высокий	3,50 метра	3,00 метра
Средний	3,00 метра	2,50 метра
Низкий	2,00 метра	1,50 метра

Методика оценки: И.П.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ группы общеразвивающей направленности старшего дошкольного возраста (с 5 до 6 лет).

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и на спине

	Мальчики	девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног. Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди и на спине.

	мальчики	девочки
Высокий	4,00 метра	3,80 метра
Средний	3,20 метра	3,20 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 метра

Методика оценки: И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

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

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,50 метра	4,00 метра
Средний	4,00 метра	3,50 метра
Низкий	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки: И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метров
Низкий	3,50 метров	3,00 метра

Методика оценки: И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ
группы общеразвивающей направленности старшего дошкольного
возраста (с 6 до 7 лет).

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Скольжение на груди и на спине.

	мальчики	девочки
Высокий	4,60 метра	4,30 метра
Средний	3,40 метра	3,00 метра
Низкий	3,00 метра	2,50 метра

Методика оценки: И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

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

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метра
Низкий	4,00 метра	4,20 метра

Методика оценки: И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,50 метров	7,00 метров
Средний	6,50 метров	6,00 метров
Низкий	5,50 метров	5,00 метров

Методика оценки: И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.
- Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
- Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

7. Оснащение педагогического процесса

Технические средства обучения

№	Наименование	Количество
1.	свисток	2
2.	секундомер	1
3.	термометр для воды	2
4.	термометр комнатный	3
5.	шапочка резиновая	8
6.	резиновая дорожка	8
7.	лестница (для входа и выхода из чаши бассейна)	1
8.	лавочка	1
9.	корзина под мячи	3
10.	магнитофон	1
14.	массажиры для стоп	3
15.	сушилки	3

Учебно-наглядные пособия

№	Наименование	Количество
1.	Игрушка из плотной резины (тонущая)	12
2.	Игрушка надувная (плавающая)	8
3.	Надувные круги	8
4.	Круг надувной спасательный	2
5.	Поплавок цветной пластмассовый	7
6.	Цветной флажок	3
7.	Мяч резиновый	30
8.	Мяч надувной	5
9.	Обруч (пластмассовый, железный)	14
10.	Цветная разделительная дорожка	1
11.	Нарукавники (надувные)	6
12.	Вёдра пластмассовые	6
13.	Пластмассовые, цветные мячи	8
14.	Жилет для плавания	1
15.	Длинный шест (деревянный, пластмассовый)	1
16.	Гимнастические палки	7
17.	Дорожка «зелёная трава»	2
18.	Дорожка разделительная	1

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

- нельзя шуметь в бассейне (громко кричать).
- нельзя купаться сразу, после того как покушал.
- нельзя толкаться, топить, верхом садиться на рядом купающегося человека.
- нельзя баловаться, в надувном кругу.
- нельзя прыгать с бортика.

Учебные пособия

1. Способ «кроль» на груди, с работой ног и рук (поэтапно, вид с боку со спины).
 2. Способ «кроль» на спине, с работой ног и рук (поэтапно, вид с боку со спины).
 3. Плавание способом «дельфин» (поэтапно, вид с боку со спины, лицом вперёд).
 4. Способ «брасс» (поэтапно, на груди, вид с боку, со спины) с описанием.
 5. Плакат с изображением облегчённых способов плавания.
- Все перечисленные способы плавания показаны с описанием каждого движения.
6. Плакат первой медицинской помощи утопающему (массаж сердца).
 7. Плакат «Строение тела человека» (изображение скелета, нервной кровеносной системы, внутренних органов).

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

- не нужно шуметь в бассейне (громко кричать).
- не нужно купаться сразу после того как покушал.
- не нужно толкаться, топить, верхом садиться на рядом купающегося человека.
- не нужно баловаться, в надувном кругу.
- не нужно далеко от берега заплывать в надувном кругу.
- не нужно далеко от берега заплывать, если ты плохо плаваешь.

Программно-методическое обеспечение

- перспективный план занятий по плаванию на все возрастные группы;
- календарный план занятий по плаванию на все возрастные группы;
- задачи годового плана;
- годовой план организационно-методической работы по плаванию;
- сетка занятий;
- циклограмма инструктора по плаванию;
- график работы бассейна;
- график проветривания;
- задачи физического развития;
- задачи обучения;
- мониторинг;
- индивидуальная работа с детьми;
- журнал инструктажей;
- протокол педагогического обследования плавательных умений и навыков детей всех возрастных групп;
- справки диагностического обследования детей;
- реферат «Закаливания в дошкольных учреждениях»;
- инструкции помощь тонущему (как вести себя в бассейне и т.д.);
- перспективный план работы с родителями;
- перспективный план работы с воспитателями и обслуживающим персоналом ДОУ;
- план-график прохождения учебного материала по плаванию;

- материалы по мониторингу качества сформированных плавательных умений и навыков;
 - перспективный план работы по обучению детей плаванию;
 - работа по взаимодействию с узкими специалистами;
- совместная коррекционная работа инструктора по плаванию и логопедов.

Папки: игры на воде; для мониторинга; закаливание; задачи по плаванию; консультации для родителей и педагогов; конспекты занятий; наглядно демонстрационный материал; материал по самообразованию; гимнастика; копилка;

8. Используемая литература:

1. С.В.Белиц «Мы учимся плавать» Москва: «Просвещение», 1987г.
2. А.В.Козлов «Плавание доступно всем» Лениздат, 1986г.
3. Методические рекомендации по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста. Москва, 1965г.
4. Ирина Большакова «Маленький дельфин» (нестандартная методика обучения детей дошкольного возраста) Ижевск.
5. Т.И.Осокина «Как научить детей плавать». – Москва, «Просвещение», 1985г.
6. Т.А. Протченко, Ю.А.Семёнов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников». Практическое пособие. Методика. Айрис пресс. Москва-2003г.
7. В. Велитченко «Как научиться плавать». Москва-2000г.
8. А. Колкушкин «Закаливание», Москва-1997г.
9. Методические рекомендации по дифференцированным режимам закаливания детей в условиях крайнего севера.
10. «Физкульт - минутка» 5-7 лет.
11. Научно-методический журнал «Физическая культура», 2000г.
12. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» - Москва, 1991г.
- 13.Б.Б. Егоров, О.Б. Ведерникова, А.В.Яковлева, «Оздоровительный комплекс в детском саду»- Москва, 2004г.
14. А.П. Макаренко «Плавайте на здоровье» «Физическая культура и спорт», 1988г.
15. Л.Ф. Еремеева «Научите ребёнка плавать» Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: МП.- СПб.: Издательство «Детство-Пресс» ,2005г.