

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета № 1
протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 198-од от «31» августа 2023 г.
заведующего МБДОУ
«ДС № 472 г. Челябинска»
О.С. Кедровских

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**
физкультурной направленности для детей
5-7 лет
«Дельфиненок»

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Парсаданян Елена Олеговна,
Инструктор по плаванию
первой квалификационной категории

Содержание

1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цель и задачи реализации Программы	6
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3	Характеристика контингента воспитанников МБДОУ, обучающихся по Программе	6
1.2.	Педагогическое оценивание качества образовательной деятельности по программе	7
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Учебный план	11
2.3.	Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей	11
3.1.	Методическое обеспечение	18
3.1.1.	Формы организации образовательной деятельности	18
3.1.2.	Список средств обучения	18
3.1.3.	Формы работы с родителями по реализации Программы	19
3.2.	Требования к кадрам	20
	Список литературы	21
	Приложение 1 Тематическое планирование занятий с детьми 5 –7 лет	22

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения. Он дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей каждого человека, расширение кругозора ребенка, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Воздействие воды на организм начинается с кожи. Омывая тело пловца, вода очищает кожу, улучшая тем самым ее питание и дыхание. Кроме того, кожа подвергается химическому воздействию содержащихся в воде микроэлементов. Давление воды препятствует выполнению вдоха, а при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру. При плавании вырабатывается новый автоматизм дыхания, который характеризуется уменьшением длительности дыхательного цикла, увеличением частоты и минутного объема дыхания. При этом увеличивается легочная вентиляция и жизненная емкость легких. Плотность воды примерно в 775 раз больше плотности воздуха, а отсюда затруднение движений, ограничение скорости и большие энергозатраты. Существенное влияние на организм при занятиях плаванием оказывает ее теплоемкость. Теплоемкость воды в 4 раза больше и теплопроводность в 25 раз выше, чем воздуха. Поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80 % больше тепла, чем на воздухе. В связи, с чем у него повышается обмен веществом для сохранения теплового баланса в организме. Анализируя физиологические изменения при плавании и его влияние на организм нужно сказать о двигательной деятельности пловца. Она определяется горизонтальным положением тела, большим сопротивлением движению, выработкой специфических движений, строгой последовательностью работы отдельных мышечных групп, включением в работу преимущественного мышц рук и плечевого пояса (до 70 %) и ног при плавании брассом. Горизонтальное положение тела при плавании облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов. Следует сказать, что занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на высшую нервную деятельность человека. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной

системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память. Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни.

Рассмотрев оздоровительное воздействие занятий, плавание на сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную системы, опорно-двигательный аппарат, безусловно, необходимо отметить, что кроме этого плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям. Итак, в результате занятий плаванием на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие. В оздоровительных целях плавание доступно и полезно практически всем возрастным категориям.

Актуальность

В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышения уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Поездки за границу стали доступны большому количеству людей. И дети круглый год с младшего возраста находятся вблизи воды. В связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде. Поэтому одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно больший процент погибших на воде – это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет процесс обучения эффективен, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе и к своему здоровью.

Направленность

Программа дополнительного образования по обучению детей плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению

При реализации Программы запрещается использование методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому и психическому здоровью воспитанников МБДОУ.

Образовательная деятельность ведется на государственном языке Российской Федерации - русском языке на основании заявления родителей (законных представителей) воспитанников МБДОУ.

Нормативно-правовую основу для разработки Программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2015 г № 1726-Р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей на период до 2020 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации №41 от 04.07.2014 года «О утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организаций дополнительного образования».

Цель и задачи Программы

Цель Программы: Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, а также технически правильно и экономично плавать.

Задачи:

1. Обучать согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине.
2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди (в движении и упоры).
3. Развивать силовые возможности.
4. Способствовать формированию правильной осанки.
5. Воспитывать чувство коллективизма.
6. Продолжать формировать правила поведения на воде.

Ожидаемый результат:

1. Умеет проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (3-5 метров) для сколиозных групп.
2. Умеет выполнять поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом «кроль» (3-5 метров) для групп общего профиля (облегченный кроль).
3. Умеет выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз).

4. Умеет плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки вдоль туловища.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- Систематичность - занятия проводятся в системе, т.к. регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодический.
- Наглядность - объяснение упражнения с демонстрацией изучаемого способа плавания (плакаты, иллюстрации и т.д.).
- Доступность - объяснения инструктора, показ упражнений, их выполнение, соответствующие возрасту детей, «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».
- Последовательность и постепенность - каждое занятие начинается с повторения предыдущих движений и разучивается небольшое количество новых упражнений.
- Активность - для повышения интереса к процессу обучения плаванию и активности детей на занятии используются игры и игровые упражнения

1. 1. 3. Характеристика контингента воспитанников 5-7 лет МБДОУ

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО за год прибавляется около 4-5 см. роста, 1,5-2 кг. массы, 1-2 см. окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиологических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребёнка.

Развитие опорно - двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статистическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и

.																	
3																	
.																	

Диагностика уровня развития детей 5-7 лет

Ходьба	ребенок ходит в полуприсяде на глубине по пояс, наклонив голову вперед, держа в вытянутых вперед руках игрушку или помогая себе руками назад, делает «мельницу»
Бег	ребенок бегает в воде быстро или медленно, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой, играет в догонялки
Прыжки	ребенок подпрыгивает с погружением в воду на двух ногах с продвижением вперед.
Погружение в воду	ребенок полностью погружается в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду.
Вдох и выдох в воде	У ребенка дыхание произвольное; вдох над водой, погружение с выдохом в воду.
Скольжение на спине и на груди	Ребенок энергично отталкивается от дна, скольжение на груди с опорой, с задержкой дыхания и выдохом в воду, ноги вытянуты, носки оттянуты., лицо опущено в воду
Плавание согнуты, носки оттянуты,	ребенок плавает с доской, игрушкой (колени согнуты, носки оттянуты, поднимание головы на вдохе и погружение лица в воду на выдохе.

Уровни усвоения программы:

Н – низкий: Ребенок действует только с инструктором.

С – средний: Ребенок способен самостоятельно выполнять движения на основе предварительного показа.

В – высокий: Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает освоенные движения.

2.1 Календарный учебный график

Занятия организованы в течение календарного года.

Период	Дата		Продолжительность (количество учебных недель)
	Начало полугодия	Окончание полугодия	
I полугодие	02 сентября	31 декабря	17
II полугодие	13 января	29 мая	20
Летний период	01 июня	31 августа	13

Продолжительность каникул в течение года

Период	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность каникул в днях
Зимний	1 января	12 января	12

Выходные дни	Суббота, воскресенье. Праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации
Промежуточная аттестация	1. с 01.10. по 14.10. 2. с 01.04. по 30.04.

Расписание занятий составлено для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, с учетом пожеланий родителей (законных представителей) и возрастных особенностей воспитанников МБДОУ.

2.2. Учебный план

№ п/п	Название блока	Количество во часов	Формы промежуточно й аттестации
1.	Правила поведения в бассейне и на воде (промежуточная аттестация)	1	Наблюдение
2.	Освоение с водой	1	-
3.	Погружение под воду и выдох в воду	3	-
4.	Скольжение на груди и на спине	6	-
5.	Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине	4	-
6.	Плавание кролем на груди	6	-
7.	Плавание кролем на спине	4	-
8.	Итоговая аттестация		наблюдение
	Итого	25	

Перерывы между занятиями не менее 10 минут

2.3 Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей

Технологии развивающего обучения:

- технологии, опирающиеся на познавательный интерес (Л.В. Занков, Д.Б. Эльконин - В.В. Давыдов),
- на потребности самосовершенствования (Г.К. Селевко),
- на индивидуальный опыт личности (технология И.С. Якиманской),
- на социальные инстинкты (И.П. Иванов).

Технологии, опирающиеся на познавательный интерес (Л.В. Занков, Д.Б. Эльконин - В.В. Давыдов)

Концептуальные идеи и принципы:

- активный деятельностный способ обучения (удовлетворение познавательной потребности с включением этапов деятельности: целеполагание, планирование и организацию, реализацию целей и анализ результатов деятельности)
- обучение с учётом закономерностей детского развития
- опережающее педагогическое воздействие, стимулирующее личностное развитие (ориентировка на «зону ближайшего развития ребёнка»)
- ребёнок является полноценным субъектом деятельности.

Технологии, опирающиеся на потребности самосовершенствования (Г.К. Селевко)

Концептуальные идеи и принципы:

Технология саморазвивающего обучения включает в себя все сущностные качества технологий РО и дополняет их следующими важнейшими особенностями:

Деятельность ребенка организуется не только как удовлетворение познавательной потребности, но и целого ряда других потребностей саморазвития личности:

Целью и средством в педагогическом процессе становится доминанта самосовершенствования личности, включающая в себя установки на самообразование, на самовоспитание, на самоутверждение, самоопределение, саморегуляцию и самоактуализацию.

Технологии, опирающиеся на индивидуальный опыт личности (технология И.С. Якиманской)

Концептуальные идеи и принципы:

- построение обучения «от ребёнка», его субъектного опыта;
- определение цели проектирования обучения — развитие индивидуальных способностей ребёнка;
- определение средств, обеспечивающих реализацию поставленной цели посредством выявления и структурирования субъектного опыта ребёнка, его направленного развития в процессе обучения;

- организация процесса обучения на основе самостоятельности и свободы выбора (видов деятельности, партнёров, материалов и др.)
- обогащение, приращение и преобразование субъектного опыта в ходе активной деятельности.

Технологии, опирающиеся на социальные инстинкты (И.П. Иванов) (коллективные творческие дела)

Концептуальные идеи и принципы:

- идея включения детей в улучшение окружающего мира;
- идея соучастия детей в воспитательном процессе;
- коллективно – деятельностный подход к воспитанию: коллективное целеполагание, коллективная организация деятельности, коллективное творчество, эмоциональное насыщение жизни, организация соревновательности и игры в жизнедеятельности детей;
- комплексный подход к воспитанию;
- личностный подход, одобрение социального роста детей.

Технологии на основе активизации и интенсификации деятельности

Игровые технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- игра – ведущий вид деятельности и форма организации процесса обучения;
- игровые методы и приёмы - средство побуждения, стимулирования обучающихся к познавательной деятельности;
- постепенное усложнение правил и содержания игры обеспечивает активность действий;
- игра как социально-культурное явление реализуется в общении. Через общение она передается, общением она организуется, в общении она функционирует;
- использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и, таким образом, к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению изучаемой дисциплины;
- цель игры – учебная (усвоение знаний, умений и т.д.). Результат прогнозируется заранее, игра заканчивается, когда результат достигнут;
- механизмы игровой деятельности опираются на фундаментальные потребности личности в самовыражении, самоутверждении, саморегуляции, самореализации.

Технологии проблемного обучения

Концептуальные идеи и принципы:

- создание проблемных ситуаций под руководством педагога и активная самостоятельная деятельность обучающихся по их разрешению, в результате чего и осуществляется развитие мыслительных и творческих способностей, овладение знаниями, умениями и навыками;

- целью проблемной технологии выступает приобретение ЗУН, усвоение способов самостоятельной деятельности;
- проблемное обучение основано на создании проблемной мотивации;
- проблемные ситуации могут быть различными по уровню проблемности, по содержанию неизвестного, по виду рассогласования информации, по другим методическим особенностям;
- проблемные методы — это методы, основанные на создании проблемных ситуаций, активной познавательной деятельности учащихся, требующей актуализации знаний, анализа, состоящей в поиске и решении сложных вопросов, умения видеть за отдельными фактами явление, закон.

Технологии, основанные на коллективном способе обучения (В. Дьяченко, А. Соколов, А. Ривин, Н. Суртаева и др.)

Технологии сотрудничества

Концептуальные идеи и принципы:

- позиция взрослого как непосредственного партнера детей, включенного в их деятельность;
- уникальность партнеров и их принципиальное равенство друг другу, различие и оригинальность точек зрения, ориентация каждого на понимание и активную интерпретацию его точки зрения партнером, ожидание ответа и его предвосхищение в собственном высказывании, взаимная дополнительность позиций участников совместной деятельности;
- неотъемлемой составляющей субъект-субъектного взаимодействия является диалоговое общение, в процессе и результате которого происходит не просто обмен идеями или вещами, а взаиморазвитие всех участников совместной деятельности;
- диалоговые ситуации возникают в разных формах взаимодействия: педагог - ребенок; ребенок - ребенок; ребенок - средства обучения; ребенок – родители;
- сотрудничество непосредственно связано с понятием – активность. Заинтересованность со стороны педагога отношением ребёнка к познаваемой действительности, активизирует его познавательную деятельность, стремление подтвердить свои предположения и высказывания в практике;
- сотрудничество и общение взрослого с детьми, основанное на диалоге - фактор развития дошкольников, поскольку именно в диалоге дети проявляют себя равными, свободными, раскованными, учатся самоорганизации, самодеятельности, самоконтролю.

Проектная технология

Концептуальные идеи и принципы:

- развитие свободной творческой личности, которое определяется задачами развития и задачами исследовательской деятельности детей, динамичностью предметно-пространственной среды;

- особые функции взрослого, побуждающего ребёнка обнаруживать проблему, проговаривать противоречия, приведшие к её возникновению, включение ребёнка в обсуждение путей решения поставленной проблемы;
- способ достижения дидактической цели в проектной технологии осуществляется через детальную разработку проблемы (технологию);
- интеграция образовательных содержаний и видов деятельности в рамках единого проекта совместная интеллектуально – творческая деятельность;
- завершение процесса овладения определенной областью практического или теоретического знания, той или иной деятельности, реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом.

Парацентрическая технология (Н. Суртаевой)

Концептуальные идеи и принципы:

- целевые ориентации: переход от педагогики требований к педагогике отношений, гуманно-личностный подход к ребенку, единство обучения и воспитания.
- построение образовательного процесса на основе следующих гуманных направлений: учиться знать, учиться действовать, учиться быть, учиться жить вместе, учить без напряжения с учетом индивидуальных возможностей обучающихся;
- признаки: проектируемость; целостность; осознанность деятельности педагога и обучающегося; самостоятельность деятельности обучающегося в образовательном процессе (60- 90% учебного времени); индивидуализация; предоставление права выбора способа обучения; диагностичность; контролируемость; отказ от традиционной классно-урочной системы; иная функция педагога (организатор, помощник, консультант); эффективность; мобильность; валеологичность; открытость;
- в центре - личность ребёнка, обеспечение комфортности, бесконфликтности и безопасности условий её развития.

Данную технологию можно рассматривать как личностно ориентированную, с точки зрения реализации функции взрослого по отношению к ребёнку, её можно характеризовать как педагогику сотрудничества. Кроме того, её надо рассматривать как особого типа «проникающую» технологию, являющуюся воплощением нового педагогического мышления, источником прогрессивных идей и в той или иной мере входящей во многие современные педагогические технологии.

2.4. Список библиографических источников

1. Васильева В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989
2. Волошина А.А., Кулибаба Н.Б. Игры на воде с детьми младших возрастов. – М.: ФиС, 1992
3. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. – Краснодар, 1990
4. Завьялова Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания. –Издательство ТГУ ,Тюмень 2008

5. Змановский Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка // Дошкольное воспитание, 1988, №8, с.45-51

6. Левин Г. Плавание для малышей: пер. с нем. – М.: ФиС, 1974

7. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Мет. пособие/ под ред. Егорова Б.Б. – М.: «ГНОМ и Д», 2004

8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Для воспитателей детского сада и учителей. – М.: Просвещение, 1991

9. Рыбак М.В , Раз,два,три,плыви...:методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. –Москва, Обруч,2010.

10. Чеботарева И.В. Плавание в физическом воспитании детей дошкольного возраста. М.: РГАФК, 1993

3.1. Методическое обеспечение Программы

3.1.1. Формы организации образовательной деятельности

Занятия по Программе проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Общий объем нагрузки детей соответствует требованиям действующих СанПиН. Для детей 5-7 лет занятия составляет не более 30 мин. Занятия проводятся в помещении бассейна.

3.1.2. Список средств обучения

- Тонущие игрушки
- Доски для плавания
- Обручи для подныривания
- Надувные круги, нарукавники
- Ласты
- Мячи надувные
- Баскетбольное кольцо
- Нудлы
- Шест
- Резиновые игрушки
- Схематическое изображение способов плавания,

3.1.3. Организация взаимодействия с семьями воспитанников МБДОУ

При реализации Программы созданы условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

№ п/п	Организационная форма	Цель	Темы (примерные):
1.	Дни открытых	Ознакомление родителей с	«Правила поведения

	дверей	содержанием, организационными формами и методами обучения плаванию	на воде»
2.	Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению страха и трудностей в освоении плавания.	«Если дети боятся воды»
3.	Родительские собрания	Взаимное общение инструктора по плаванию и родителей по актуальным проблемам обучения плаванию	«Дышим правильно»

3.2. Требования к кадрам, реализующим Программу

Педагог, реализующий данную Программу соответствует требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки») (направления подготовки и специальности, соответствующие направленности (профилю) дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

Список использованной литературы

1. Васильева В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989
2. Волошина А.А., Кулибаба Н.Б. Игры на воде с детьми младших возрастов. – М.: ФиС, 1992
3. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. – Краснодар, 1990
4. Завьялова Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания. –Издательство ТГУ, Тюмень 2008
5. Змановский Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка // Дошкольное воспитание, 1988, №8, с.45-51
6. Левин Г. Плавание для малышей: пер. с нем. – М.: ФиС, 1974
7. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Мет. пособие/ под ред. Егорова Б.Б. – М.: «ГНОМ и Д», 2004
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Для воспитателей детского сада и учителей. – М.: Просвещение, 1991

9. Рыбак М.В , Раз,два,три,плыви...:методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. –Москва, Обруч,2010.

10. Чеботарева И.В. Плавание в физическом воспитании детей дошкольного возраста. _ М.: РГАФК, 1993

Приложение 1

Тематическое планирование занятий с детьми 5-7 лет

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий	Количество часов
1.	Правила поведения в бассейне и на воде (промежуточная аттестация)	1	
	Беседа о правилах поведения в бассейне		30 мин.
	Упражнения на ознакомление со свойствами воды		30 мин.
2.	Освоение с водой	1	
	Различные виды передвижения в воде		30 мин.
	Подводящие упражнения для правильного выдоха в воду		30 мин.
3.	Погружение под воду и выдох в воду	3	
	Присесть в воду с головой с открытыми глазами с задержкой дыхания		30 мин.
	Передвигаться по дну бассейна на руках, ноги прямые вперед и назад		60 мин.
	Ориентироваться под водой, доставать со дна определенные предметы		60 мин.
	Подвижные игры на воде		30 мин.
4.	Скольжение на груди и спине	6	
	Скольжение на груди с различным положением рук по наглядным пособиям		120 мин.
	«Звездочка» на груди и на спине		120 мин.
	Скольжение на спине в парах, самостоятельно		120мин
5	Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине	4	
	Движение ног как при плавании способом кроль на груди у поручня		60 мин.
	Движение ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием и плавательной доской		180мин.
5.	Плавание кролем на груди	6	
	Выдохи в воду с движением рук как при плавании облегченным кролем на груди и		120мин

	продвижением вперед .		
	«Торпеда» Скольжение на груди с плавательной доской и работой ног как при плавании кроль		120мин
	« Торпеда» Скольжение на груди с работой ног		120 мин.
6.	Плавание кролем на спине	4	
	Скольжение на спине с плавательной доской		90 мин.
	Скольжение на спине с различным положением рук		90мин
	Плавание на спине при помощи работы ног кролем с поддерживающими средствами и самостоятельно		60мин
7	Итоговая аттестация		

