ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на заседание педагогического заведующий БДОУ г. Омска

совета БДОУ «Детский сад № 116

протокол № \_\_ комбинированного вида»

«---»------------ 2024года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Будкевич

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №116

муниципального образования города Омска

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физическому воспитанию (плаванию)

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Кучма Светлана Михайловна,

инструктор по физическому воспитанию

Омск – 2025

 **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ВВЕДЕНИЕ
 | 3 |
| 1. 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
 | 4 |
| 1.1 Пояснительная записка | 4 |
| 1.1.1 Цели и задачи деятельности по реализации программы  | 6 |
| 1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы | 9 |
| 1.1.3 Значимые характеристики для разработки программы  | 10 |
| 1.2 Планируемые результаты освоения программы | 14 |
| 1. 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
 |  |
| 2.1 Содержание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие» (плавание) |  |
| 2.2 Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование) |  |
| * 1. 2.3 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы
 |  |
| 2.4 Образовательная деятельность инструктора по физической культуре (плавание) по организации работы с детьми с нарушением речи |  |
| * 1. 2.5 Способы поддержки детской инициативы в освоении программы
 |  |
| 2.6 Содержание взаимодействия инструктора по физической культуре (плавание) с семьями воспитанников |  |
|  |  |
| 1. 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
 |  |
| * 1. 3.1 Материально-техническое обеспечение программы
 |  |
| 3.2 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса |  |
| 3.3 Система мониторинга освоения программы |  |
| 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ |  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

 Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. Забота о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии – такова концепция дошкольного образования. Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки, потребность в здоровом образе жизни, необходимо с самых юных лет, используя все средства физического воспитания.

Мы хотим вырастить своих детей физически здоровыми, активными, эмоционально устойчивыми, способными на высокую концентрацию усилий, хорошо умеющих управлять своим телом (раскованность внешних движений неразрывно связана с внутренней свободой), умеющих своеременно восстанавливать свои силы и противостоять воздействию неблагоприятных факторов.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

У детей, занимающихся плаванием, прекрасно развивается скелет, у них отличная осанка, они почти всегда выше среднего роста. К тому же плавание способствует укреплению иммунной системы, развивает гибкость, координацию, выносливость. Любой вид плавания (спортивное плавание или как вид физкультуры) – отличная физическая подготовка. При плавании задействованы почти все мышцы. В особенном режиме работает сердечно-сосудистая система (поддержание тела водой в горизонтальном положении, значительно снижает нагрузку на сердце). Польза плавания для развития дыхательной системы – неоценима, плавая, приходится дышать, преодолевая сопротивление воды. Поэтому каждый вдох-выдох – это специальная дыхательная гимнастика. Плавание необходимо как для профилактики нормальной работы, так и для восстановления функций опорно-двигательного аппарата.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. Дети, посещающие бассейн, учатся дисциплине и организованности, проявляют различные волевые качества, что хорошо скажется впоследствии и на учебе в школе и на поведении ребенка дома и на улице. И, конечно же, объективная польза в обучении плаванию – это само умение плавать. Что так необходимо для безопасности жизни.

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому воспитанию (плавание) для детей 3-7 лет (далее – программа) разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года)

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва);

- Устав БДОУ «Детский сад №116 комбинированного типа».

Данная программа разработана на основе ООП дошкольного образования БДОУ «Детский сад №116 комбинированного типа», программ Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду», Е.К. Вороновой «Программа обучения детей плаванию в детском саду», инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой (редакция 2019 г.)

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, склонностей по направлению физическое развитие. Структура и содержание программы соответствует ФГОС дошкольного образования и является нормативным документом, регламентирующим жизнедеятельность учреждения, обеспечивающим качество дошкольного образования, представляющим собой организацию процесса воспитания, обучения и развития.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка: сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, опорно-двигательный аппарат.

Данная программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для воспитанников следующих возрастных групп: младшей, средней, старшей подготовительной.

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования – непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов – семьи, детского сада и школы. Данная программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

Новизна программы заключается в том, что на начальном этапе обучения плаванию автором программы акцент сделан обучению погружению под воду, а затем выполнение упражнений на дыхание. Адаптация детей к условиям водной среды в таком случае проходит гораздо быстрее.

Вопросы физического развития дошкольников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила. Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

В БДОУ проводится целенаправленная работа по обучению плаванию детей, которая включает следующие формы: непосредственно образовательную деятельность по плаванию; занятия по ОФП в «сухом зале»; развлечения, праздники на воде.

Программа рассчитана на 4 года обучения, общая трудоемкость – 104 часа (по 26 часов в год). Уровень освоения программы – оздоровительный (ознакомительный). Режим занятий – 1 раз в неделю. Длительность занятия в бассейне определяется возрастом детей: 3-4 года – до15 мин, 4-5 лет – до 20 мин, 5-6 лет – до 25 минут, 6-7 лет –до 30 мин. Ведущей формой организации обучения является групповая, индивидуальная и индивидуально-групповая (3-5 чел.) в зависимости от содержания и задач занятия, уровня развития и состояния здоровья детей. Занятия по плаванию проводятся по подгруппам 10-12 человек. Структура занятий выстроена с учетом здоровьесберегающих технологий. Занятия проводятся при постоянной смене деятельности.

Цели и задачи инструктора по физической культуре (плаванию) по реализации данной программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

**1.1.1 Цели и задачи деятельности по реализации программы**

**Ведущая цель** программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников

**Основная цель** рабочей программы является поэтапное формирование двигательных способностей детей дошкольного возраста в процессе обучения плаванию, закаливание и укрепление детского организма, привитие первоначальных навыков здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

1. Обучить правилам безопасности и основным навыкам плавания через использование системы упражнений, движений и игр в воде.

2. Развивать психофизические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.) умения владеть своим телом в непривычной среде с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

3. Способствовать оздоровлению детского организма через целенаправленное включение закаливающих процедур и формирование стойких гигиенических навыков.

4. Воспитывать привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием через творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

5. Создать развивающую предметно-пространственную среду, способствующую эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

6. Расширять спектр двигательных умений и навыков и обучить каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, знать и соблюдать правила безопасности на воде через общение, игру, познавательно-исследовательскую и другие виды деятельности.

8. Расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием. Формировать у детей ценностное отношение к собственному здоровью посредством использование игрового метода.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам.

*Младшая группа*

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.

2. Привить интерес, любовь к воде.

3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.);

4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.

5. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках.

6. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

*Средняя группа*

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.

2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.

3. Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.

4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

*Старшая и подготовительная группы*

1. Формировать гигиенические навыки.

2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.

3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.

4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.

5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

 **1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы**

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

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

Подходы к формированию программы

Системный подход. Сущность: относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса (педагоги воспитанники), содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача воспитателя: учет взаимосвязи компонентов.

Личностно-ориентированный подход. Сущность: Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача воспитателя: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.

Деятельностный подход. Сущность: деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи воспитателя: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

Индивидуальный подход. Сущность: учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи воспитателя: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

Аксиологический (ценностный) подход предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

Компетентностный подход. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определенных социальных ролей.

**1.1.3 Значимые для разработки программы** **характеристики**

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

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

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

**Основные возрастные особенности развития детей дошкольного возраста**

Характеристику особенностей развития детей необходимо осуществлять через представление возрастного периода детей, социальной ситуации развития детей в этом возрастном периоде и их ведущей деятельности. Она важна для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Первое посещение бассейна – это событие в жизни ребенка. Большое светлое помещение, сверкающие голубизной зеркало воды, плеск, брызги буквально ошеломляют малышей. От педагога зависит, чтобы первые впечатления о бассейне, о плавании были положительно окрашены. Живой образный рассказ, демонстрация приемов плавания, ныряния должны вызвать у малышей желание войти в воду, поплескаться в ней, поиграть с яркими игрушками. Большинству младших дошкольников не свойственна боязнь воды, как это принято считать. Дети очень любят купаться, с удовольствие с помощью взрослого входят в воду, на мелком месте бегают, плещутся, поднимая брызги воды, играют. Не составляет для них сложностей и лежание на дне на животе, и ползание по дну бассейна. Основная трудность входа в бассейн чаще всего связана с тем, что в него дети спускаются по лестнице. Шагание по ступенькам – сложное для детей действие. На первых занятиях педагог помогает детям и следит за тем, чтобы ребенок не оступился, не поскользнулся, предупредить его неожиданное падение в воду. Глотнув воды, он может напугаться и не захочет больше приходить в бассейн. Поэтому на первых занятиях надо научить входить в воду каждого ребенка. Все занятия планируются на игровом методе по обучению плаванию детей.

*Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)*

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3-4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3-4 лет.

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

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

*Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)*

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

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

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

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

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

*Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)*

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

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

*Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)*

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

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

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

|  |
| --- |
| **1.2 Планируемые результаты освоения программы**Целевые ориентиры к уровню подготовки по физическому воспитанию (плавание) в каждой возрастной группе |
| **Интегративные качества** | **Динамика формирования интегративных качеств** | **Итоговые результаты** |
| **Вторая младшая группа (3-4 года)** | **Средняя группа****(4-5 лет)** | **Старшая группа****(5-6 лет)** | **Подготовительная группа****(6-7 лет)** |
| **1.Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками** | У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм | Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста.Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно- гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий | Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности. Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать. |  У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. |
| **2. Активный, любознательный**  | Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения | Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым | Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений. | Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.  |
| **3.Эмоционально отзывчивый** | Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий | Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ | Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья  | Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других |
| **4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками** | Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами |  Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы  | Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты  |  Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты  |
| **5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения** | Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие | Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений  | Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение | Демонстрирует освоенную культуру движений   |
| **6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту** | Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого | Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ | Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах   | Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах    |
| **7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе**  | Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы | Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др. | Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.  | Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках. |
| **8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности** | Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ | Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.  | Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым | Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат  |
| **9. Овладевший необходимыми умениями и навыками** |  Высокий уровень сформированности плавательных навыков |  Высокий уровень сформированности плавательных навыков | Высокий уровень сформированности плавательных навыков | Высокий уровень сформированности плавательных навыков |

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

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

Промежуточные результаты освоения программы по каждой возрастной группе

*Вторая младшая группа*

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

* погружать лицо и голову в воду;
* ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук;
* бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);
* пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик»;
* дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду;
* прыгать по бассейну с продвижением вперед;
* выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер;
* пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди;
* учить простейшим плавательным движениям ног.

 *Средняя группа*

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

К концу года дети должны уметь:

* погружать лицо и голову в воду;
* бегать парами;
* пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
* делать попытку доставать предметы со дна;
* выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
* выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»;
* выполнять серию прыжков продвижением вперед;
* выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;
* скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире»;
* пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

*Старшая группа*

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

 К концу года дети должны уметь:

* погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
* бегать парами;
* нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
* доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»;
* выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
* выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»;
* скользить на груди с работой ног;
* пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
* продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди;
* выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине;
* выполнять упражнение «Поплавок».

*Подготовительная группа*

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

К концу года дети должны уметь:

* погружаться в воду, открывать глаза в воде;
* поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;
* нырять в обруч, проплывать тоннель, мост;
* выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
* выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох – выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;
* скользить на груди и на спине с работой ног;
* пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
* продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;
* выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания;
* плавать на груди с работой ног;

пытаться плавать способом на груди и на спине.

 **Ожидаемые образовательные результаты**

*Мотивационные*

- инициативность;

- стремление к здоровому образу жизни;

- уважительное отношение к духовно-нравственным ценностям, историческим и национально-культурным традициям народов нашей страны;

- проявление положительной мотивации к групповым занятиям в бассейне;

- сформированность нравственно-волевых качеств;

- проявление творческого потенциала и личностного роста ребёнка.

*Предметные*

- овладение начальными знаниями о пользе занятий плаванием и правилами безопасного поведения на воде;

- хорошее физическое развитие (крупная и мелкая моторика, выносливость, владение основными движениями);

- овладение основными плавательными навыками;

- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

- развитое эмоционального и двигательного раскрепощение в воде, проявление чувства радости и удовольствия от движения;

- расширение адаптивных возможностей детского организма;

- овладение гигиеническими навыками;

- повышение показателей физического развития детей (быстрота, сила, ловкость).

*Универсальные*

- любознательность;

- развитое воображение;

- способность выделять и формулировать цель под руководством педагога, затем самостоятельно;

- умение ставить вопросы, выдвигать гипотезы, находить оптимальные пути решения;

- умение искать и выделять необходимую информацию;

- овладение универсальными предпосылками учебной деятельности — умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;

- умение определять план выполнения задания под руководством педагога;

- умение выстраивать позитивное общение с педагогом;

- умение проговаривать последовательность действий;

- умение общаться и взаимодействовать с партнерами по игре, совместной деятельности или обмену информацией;

- умение подчиняться правилам и социальным нормам;

- способность адекватно оценивать результаты своей деятельности;

- самоконтроль и коррекция.

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1 Содержание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие» (плавание)**

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками. Программа предусматривает интеграцию образовательных областей «Социально коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие» «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

«Физическое развитие»

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, обогащение двигательного опыта, освоение основных навыков плавания, развитие физических качеств, формирование представлений и навыков здорового образа жизни, интереса к нему, потребности к двигательной активности, релаксация, развитие самоконтроля и самооценки, целеполагания и воли, формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.

«Социально коммуникативное»

Развитие игровой деятельности; формирование гендерной принадлежности, чувства коллектива, развитие интереса к творческим проявлениям в игре и игровому общению со сверстниками, обогащение опыта общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками, развитие чувств и эмоциональной отзывчивости, формирование социальных представлений и познание детьми своих возможностей, избирательности и инициативы, самостоятельности в выполнении культурно-гигиенических процессов, овладение элементарными нормами и правилами.

«Познавательное развитие»

Сенсорное развитие, формирование целостной картины мира обогащение чувственного опыта детей, представлений о человеке, о себе, возможностях собственного тела, многообразии свойств предметов окружающего мира, свойствах воды, начальные представления о некоторых видах спорта.

«Речевое развитие»

Развитие всех компонентов устной речи, умения беседовать на тему здорового образа жизни, физкультуры, формирование умения охарактеризовать свое самочувствие, ощущения, объяснить правила игры, выразить просьбу, свою позицию, обогащение словаря за счет специальных и спортивных терминов.

Выписка из Основной образовательной программы, раздел «Плавание».

*Вторая младшая группа*

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

Задачи обучения:

• Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

• Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно. • Знакомить с некоторыми свойствами воды.

• Обучать различным передвижениям в воде, погружению.

• Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.

• Учить различным прыжкам в воде.

• Делать попытки лежать на воде.

• Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться, знать свои вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

*Средняя группа*

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

Задачи обучения:

• Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

• Продолжать знакомить со свойствами воды.

• Продолжать обучать передвижениям в воде.

• Учить погружаться в воду.

• Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.

• Обучать выдоху в воду.

• Учить открывать глаза в воде.

• Учить различным прыжкам в воде.

• Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.

• Учить выполнять плавательные движения ногами.

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

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

*Старшая группа*

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

Задачи обучения:

• Продолжать знакомить со свойствами воды.

• Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине. • Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.

• Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

• Научить выдоху в воду.

• Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди. • Учить различным прыжкам в воде.

• Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.

• Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

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

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

*Подготовительная группа*

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

Задачи обучения:

• Продолжать знакомить со свойствами воды.

• Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.

• Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине. • Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

• Научить выдоху в воду.

• Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.

• Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.

• Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

• Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.

• Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

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

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

Цели образовательной области «Физическое развитие»:

\* формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

\* охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни.

Характеристика основных навыков плавания

|  |  |
| --- | --- |
| **Навык** | **Характеристика** |
| Ныряние | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой. |
| Прыжки в воде | Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество. |
| Лежание | Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости |
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками. |

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано входе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и ребенка.

**2.2 Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование)**

 **2 младшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | Наименование учебных тем | кол-во занятий |
| октябрь | 1.Знакомство с помещением бассейна и правилами поведения в нем.2. Вхождение в воду.Самостоятельное окунание.3. Передвижения в воде. | 111 |
| ноябрь | 1.Передвижение в воде.2.Погружение лица в воду. | 22 |
| декабрь | 1.Прыжки в воде.2.Передвижение по дну бассейна от одного бортика к другому.3.Упражнения по погружению лица в воду. | 211 |
| январь | 1.Вдох и выдох в воду.2. Принятие горизонтального положения в воде. | 12 |
| февраль | 1.Горизонтальное положение в воде.2.Вдох и выдох в воду.3.Движения ног как при плавании кролем(на суше и в воде) | 112 |
| март | 1.Движение ног как при плавании кролем.2.Движение рук как при плавании кролем. | 22 |
| апрель | 1.Движение рук как при плавании кролем.2.Лежание на воде.3.Контроль приобретенных навыков. | 221 |

 **Средняя группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | Наименование учебных тем | кол-во занятий |
| октябрь | 1.Беседа о пользе плавания.Правила поведения в бассейне.2. Вхождение в воду.Самостоятельное окунание.3. Передвижения в воде. | 111 |
| ноябрь | 1.Передвижение в воде.2.Погружение лица в воду.3.Передвижение по дну бассейна от одного бортика к другому. | 112 |
| декабрь | 1.Прыжки в воде с продвижением вперед.2.Передвижение по дну бассейна от одного бортика к другому.3.Горизонтальное положение туловища в воде. | 111 |
| январь | 1.Движения ног как при плавании кролем.2. Движение рук как при плавании кролем.3.Всплывание и лежание на воде. | 112 |
| февраль | 1.Горизонтальное положение в воде.2.Движение рук как при плавании кролем.3.Движения ног как при плавании кролем(на суше и в воде)4.Всплывание и лежание на воде.( «Звезда», «Поплавок») | 1111 |
| март | 1.Движение ног как при плавании кролем.2.Движение рук как при плавании кролем.3.Всплывание и лежание на воде.( «Звезда», «Поплавок») | 112 |
| апрель | 1.Движение рук и ног как при плавании кролем.2.Всплывание и лежание на воде.( «Звезда», «Поплавок»)3.Контроль приобретенных навыков. | 211 |

 **Старшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | Наименование учебных тем | кол-во занятий |
| октябрь | 1.Техника безопасности на занятиях плаванием.2.Совершенствование движений рук и ног,как при плавании кролем.3.Скольжение на груди. | 111 |
| ноябрь | 1.Скольжение на груди.2.Скольжение на спине.3.Совершенствование движений рук и ног,как при плавании кролем. | 112 |
| декабрь | 1.Совершенствование скольжения на груди и спине.2.Совершенствование движений рук и ног ,как при плавании кролем на груди.3.Обучение плаванию стилем «кроль» на груди. | 112 |
| январь | 1.Плавание стилем «кроль» на груди.2.Обучение плаванию стилем «кроль» на спине. | 12 |
| февраль | 1.Совершенствование скольжения на груди и спине.2.Плавание стилем «кроль» на груди и спине. | 13 |
| март | 1.Совершенствование скольжения на груди и спине.2.Совершенствование движений рук и ног ,как при плавании кролем на груди.3.Плавание стилем «кроль» на груди и спине. | 112 |
| апрель | 1.Совершенствование движений рук и ног ,как при плавании кролем на груди.2.Плавание стилем «кроль» на груди и спине.3.Контроль приобретенных навыков. | 121 |

 **Подготовительная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | Наименование учебных тем | кол-во занятий |
| октябрь | 1.Техника безопасности в бассейне.2.Закрепление всплывания и лежания на воде.3.Закрепление скольжения на груди спине.  | 111 |
| ноябрь | 1.Плавание стилем «кроль» на груди и спине.2.Техника дыхания при плавании стилем «кроль». | 22 |
| декабрь | 1.Закрепление плавания стилем «кроль» на спине и груди.2.Закрепление всплывания и лежания на воде. | 31 |
| январь | 1.Закрепление плавания стилем «кроль» на спине и груди.2.Закрепление навыков скольжения на груди и спине. | 31 |
| февраль | 1.Плавание стилем «кроль» на груди.2.Плавание стилем «кроль» на спине. | 22 |
| март | 1.Техника дыхания при плавании стилем «кроль».2.Закрепление плавания стилем «кроль» на спине и груди. | 22 |
| апрель | 1.Закрепление навыков скольжения на груди и спине.2.Закрепление всплывания и лежания на воде.3.Закрепление плавания стилем «кроль» на спине и груди.4.Контроль приобретенных навыков. | 1111 |

**2.3 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации**

**программы**

Методы обучения:

- словесные: объяснения и описание в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;

- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; показ упражнений; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов; имитация, звуковые и зрительные ориентиры;

- практические: предусматривают обучение в облегченных или усложненных условиях; поддержка и помощь при выполнении упражнений; конкретные задания; выполнение контрастных движений;

- метод строго регламентированного упражнения (многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью);

- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

- мотивирующие: создание ситуации занимательности; загадывание загадок; создание ситуации новизны; эффект удивления и т.д.

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

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;

- элементы «сухого плавания».

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

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;

- погружение в воду, в том числе с головой;

- упражнение на дыхание;

- открывание глаз в воде;

- всплывание и лежание на поверхности воды;

- скольжение по поверхности воды.

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

 - движение рук и ног;

 - дыхание пловца;

 - согласование движений рук, ног, дыхания;

 - плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воде:

 - прыжки на месте и с продвижением.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;

- овладению навыком погружения и открывания глаз;

- овладению выдохам в воду;

- развитию умения всплывать;

- овладению лежанием;

- овладению скольжением;

- развитию умения выполнять прыжки в воде;

- развитию физического качества.

6. Физические упражнения (ОФП).

В качестве средств обучения учитываются оздоровительные силы природы (воздушные ванны и водные процедуры) и гигиенические факторы (личная гигиена ребенка, соблюдение режима двигательной активности, режима дня и т.д.).

Согласно рекомендаций инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» в данную программу добавлены следующие виды спортивных игр и упражнений:

3-4 года

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

4-5 лет

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

5-6 лет

Плавание. Двигать ногами вверх—вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

6-7 лет

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3–10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплывать произвольным стилем 10–15м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Образовательные педагогические технологии, используемые на занятиях:

- здоровьесберегающие технологии (взбадривающая гимнастика, закаливающие процедуры, корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика);

- игровые технологии (подвижные игры в воде и на суше, игровые упражнения, развлечения);

- технология права выбора (право выбора ребенком  вида самостоятельной деятельности, игр, оборудования);

- КВЕСТ-технология (на занятиях «сухим» плаванием);

- групповые технологии;

- индивидуально-дифференцированный подход.

 Формы организации работы: совместная деятельность (тематические, игровые, интеллектуальные, с элементами логоритмики корригирующей гимнастики и др.), утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, индивидуальная работа, праздники, развлечения, спортивные досуги, семейные праздники.

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

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке:

- формируют представление о спортивном способе в целом;

- разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова:

- разучивание движений ног;

- разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом;

- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;

- изучение движений с неподвижной опорой;

- изучение движений с подвижной опорой;

- изучение движений в воде без опоры.

 **Формы организации образовательной деятельности**

*Традиционная:*занятие, построенное на изучении нового материала, закреплении знаний, умений и навыков.

*Тренировочная****:***круговая тренировка – последовательное выполнение упражнений на различных «станциях» (разносторонняя нагрузка при приобретении плавательных навыков); интервальная тренировка – чередование физических упражнений с высокой и низкой интенсивностью с заранее определенными интервалами. Интервалы могут выражаться в периодах времени (секундах или минутах) или расстоянии (метрах). Применяется для развития быстроты, для умения чувствовать скорость.

*Занятие, построенное на одном виде плавания:*более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям.

*Игровая:*направлена на положительные эмоции при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала.

*Эстафеты:*направлены на закрепление и совершенствование навыков плавания, развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. В эстафетах воспитывается смелость, решительность, дисциплинированность, интерес к занятиям.

*Соревнования:*направлены на достижение спортивных результатов и выявление победителей; позволяют определить уровень физической подготовки, уровень формирования плавательных навыков; формируют потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, укрепляют здоровье.

*Открытое занятие*:это специально подготовленная форма организации образовательного процесса, на котором педагог демонстрирует коллегам и родителям воспитанников успехи и личностные достижения ребенка.

Открытое занятие направлено на подведение итогов по обучению детей плаванию.

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

Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

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

**2.4 Образовательная деятельность инструктора по физической культуре (плавание) по организации работы с детьми с ОВЗ**

В настоящее время проблема развития, обучения и воспитания детей дошкольного возраста становится особенно значимой.

Отдельную категорию составляют дети с особыми возможностями здоровья. Воспитанники с ОВЗ, имеющие заключение ГПМПК с рекомендацией об обучении по адаптированной образовательной программе дошкольного образования, по заявлению от родителей (законных представителей) и согласию на обучение по адаптированной образовательной программе , зачисляются в группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи. Образовательная деятельность в таких группах ведется по АООП ,если АООП рассчитана на эту нозологию. Если у ребенка есть сопутствующие диагнозы, то добавляется АОП. При признании инвалидности на ребенка пишется индивидуальный образовательный маршрут.

Подробности реализации образовательного процесса по физической культуре(плавание) в группах компенсирующей направленности описаны в адаптивной рабочей программе .

**2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы**

В образовательном процессе ребенок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребенок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребенка. Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребенка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае - помочь ребенка определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребенок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определенными способами деятельности, с другой - педагог может решить собственно педагогические задачи. Уникальная природа ребенка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребенок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счет возникающих инициатив. Все виды деятельности, предусмотренные программой ДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть способами поддержки детской инициативы. Взрослым необходимо тактично сотрудничать с детьми: не стараться всѐ сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие. Обязательным условием взаимодействия педагога с ребенком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребенка, в его эмоциональном развитии.

Вторая младшая группа (3 - 4 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

· отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;

· поощрять самостоятельность детей;

· помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;

· способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;

· терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;

· не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;

· учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;

· уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.

Средняя группа (4 - 5 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

· способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к их попыткам внимательно, с уважением;

· при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;

· не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;

· побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого.

Старшая группа (5-6 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

· уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;

· создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей; · при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры; · привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;

· создавать условия и выделять время для самостоятельной двигательной, творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

 Подготовительная группа (6 - 7лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

· вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;

· спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;

 · создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

· обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;

· поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

· создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;

· при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;

· проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;

· презентовать спортивные достижения другим детям, родителям, педагогам.

**2.6 Содержание взаимодействия инструктора по физической культуре (плавание) с семьями воспитанников**

Оздоровление детей плаванием возможно лишь при тесном сотрудничестве педагогов детского сада и семей воспитанников. Равноправные партнерские отношения инструктора по физкультуре, родителей и детей приводят к положительным результатам. Семья и дошкольное учреждение составляют целостную социокультурную образовательную среду для наиболее успешного развития и социализации детей дошкольного возраста.

Ведущая цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада. Основные задачи взаимодействия детского сада с семьѐй:

- изучение отношений педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в детском саду, городе;

- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание не обходимых условий для их удовлетворения в семье.

Таким образом, при организации работы с семьями в рамках взаимодействия необходимо соблюдение некоторых принципов:

- открытость детского сада и семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок);

- сотрудничество педагогов и родителей в воспитании ребенка;

- создание активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;

- диагностика общих и частных проблем в воспитании и развитии ребенка.

Планируемые результаты сотрудничества ДОУ с семьями воспитанников:

- сформированность у родителей представлений о содержании педагогической деятельности;

- овладение родителями практическими умениями и навыками воспитания и обучения детей дошкольного возраста;

- формирование устойчивого интереса родителей к активному взаимодействию с учреждением.

С целью выстраивания взаимоотношений и укрепления доверия с семьями воспитанников инструктор по физкультуре использует язык открытой коммуникации (активное слушание, без оценочные высказывания, уместный комплимент, улыбка и т.п.). Особенно это важно в эмоционально напряженных ситуациях общения с родителями, в случаях разногласий в решении проблем, затруднений и отклонений в развитии ребенка, в общении с родителями детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Инструктор по физкультуре предоставляет родителям возможность быть в полной мере информированными об успешности развития детей во время образовательной деятельности по физкультуре.

Для этого активно используются различные формы взаимодействия с семьями. Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

· изучение семьи, запросов, уровня психологопедагогической компетентности, семейных ценностей (беседы; анкетирование; опрос);

· информирование родителей (рекламные буклеты; информационные стенды; личные беседы; родительские собрания; родительский клуб; сайт организации; передача информации по электронной почте; объявления; фотовыставки; памятки);

· консультирование родителей (консультации по различным вопросам (индивидуальные, групповые);

· просвещение и обучение родителей (семинары-практикумы, мастер-классы; сайт организации и рекомендация других ресурсов сети Интернет; творческие задания; клуб для родителей; круглый стол);

· совместная деятельность детского сада и семьи (дни открытых дверей; организация совместных праздников; совместная проектная деятельность; участие в конкурсном движении различного уровня).

Правильно организованная работа со взрослыми будет способствовать повышению их грамотности в области физического развития детей. Только при тесной взаимосвязи коллектива ДОУ и семей можно добиться позитивных результатов в оздоровлении подрастающего поколения - наших детей.

**Перспективный план проведения консультаций с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема консультации** | **Форма проведения** |
| *вторая младшая группа, средняя группа* |
| сентябрь | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Папка-передвижка |
| октябрь | «На занятие в бассейн!» | Открытое занятие |
| ноябрь | «Организация начального обучению плаванию малышей» | Инд. консультация |
| декабрь | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| январь | «Физическое воспитание в семье» | Инд. консультация |
| февраль | «В здоровом теле-здоровый дух» | Инд. консультация |
| март | «Плавание – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| апрель | «За здоровьем - босиком!» | Папка-передвижка |
| май  | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Общее род. собрание |
| *старшая группа* |
| сентябрь | «Учите детей плавать» | Открытое занятие |
| октябрь | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Папка-передвижка |
| ноябрь | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| декабрь | «В здоровом теле-здоровый дух» | Инд. консультация |
| январь | «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста» | Папка-передвижка |
| февраль | «Физическое воспитание в семье» | Папка-передвижка |
| март | «За здоровьем - босиком!» | Инд. консультация |
| апрель | «Плавание – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| май  | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Общее род. собрание |
| *подготовительная к школе группа* |
| сентябрь | «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста» | Папка-передвижка |
| октябрь | «Плавание, как средство повышения двигательной активности детей» | гр. род. собрание |
| ноябрь | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Инд. консультация |
| декабрь | «Плавание – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| январь | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| февраль | «За здоровьем - босиком!» | Папка-передвижка |
| март | «Физическое воспитание в семье» | Открытое занятие |
| апрель | «В здоровом теле-здоровый дух» | Папка-передвижка |
| май  | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Общее род. собрание |

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1 Материально-техническое обеспечение программы**

Реализация программы требует наличия бассейна с чашей, душевой, сан.узла, раздевалки, оборудованной шкафчиками для одежды и сушилкой для волос, подсобного помещения для хранения уборочного инвентаря.

Перечень оборудования:

1. Инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- надувные круги разных размеров;

- плавательные доски.

2. Яркие и разноцветные игрушки, предназначенные для эффективной организации занятий:

- надувные игрушки;

- плавающие игрушки разных форм и размеров;

- тонущие игрушки разных форм и размеров;

- мячи разного размера;

- очки для плавания;

- мячи разных размеров;

- обручи плавающие и с грузом.

Количество игрушек соответствует числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

3. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

4. Музыкальный центр.

5. Аудиозаписи с музыкальными композициями.

 Материально-техническое обеспечение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Задача данной области** | **Дидактическое обеспечение** |
| 3-4 года |  1.Адаптировать детей к водному пространству:- познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.);- учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;-учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств.2. Приобщать детей к плаванию:- учить скользить с надувным кругом;- формировать попеременное движение ног (способом кроль).3.Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость).4. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.5. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.6. Формировать «дыхательное удовольствие».7. Формировать гигиенические навыки:- самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности;- мыться под душем;- насухо вытираться при помощи взрослого;8. Учить правилам поведения в воде:- спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно;- не толкаться и не торопить впереди идущего;- слушать и выполнять все указания инструктора | - уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;- иллюстрации о спорте;- сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;- фонотека;- тематические альбомы;- дидактические игры по формированию культуры здоровья;- наборы картин по здоровому образу жизни.  |
| 4-5 лет |  1.Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания;2.Учить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине;3.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.3.Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.4. Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения:- развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.;- способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах; -способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем;-укреплять мышечный корсет ребёнка;-активизировать работу вестибулярного аппарата.-формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела). | - уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;- иллюстрации о спорте;- сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;- фонотека;- тематические альбомы;- схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;- картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида; - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием; - игры по теме «Познай себя»; - дидактические игры по формированию культуры здоровья;- наборы картин по здоровому образу жизни. |
| 5-6 лет |  1. Продолжать учить скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства);2.Учить выполнять многократные выдохи в воду.3.Учить согласовывать движения ног с дыханием.4.Воспитывать чувство коллективизма.- Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациями, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д.- формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур - способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;- развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;- обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. | -Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;- иллюстрации о спорте;-сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;- фонотека;- тематические альбомы;- схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;- дидактические игры по формированию культуры здоровья;-наборы картин по здоровому образу жизни;- тематические альбомы- картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, - игры по теме «Познай себя». |
| 6-7 лет |  1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания пли плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.3.Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.4. Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию;- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма;- воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;- обучать приёмам самопомощи и помощи тонущего;- обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.- воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.- обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. | - уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;- иллюстрации о спорте;- сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;- фонотека;- тематические альбомы;- схемы выполнения различных видов движений по плаванию.- дидактические игры по формированию культуры здоровья;- наборы картин по здоровому образу жизни;- картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.-иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием- игры по теме «Познай себя» |

**3.2 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом, в который входят:

- инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (2019);

- программа Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду»;

- программа Е.К. Вороновой «Программа обучения детей плаванию в детском саду»;

- комплексно-тематическое планирование;

- методические пособия для педагогов по всем направлениям развития ребенка;

- наглядно-дидактические пособия (плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»; иллюстрации с изображением водных видов спорта; серия картинок «Мир в картинках», «Спортивный инвентарь», «Рассказы по картинкам», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Расскажи детям об олимпийских играх», «Расскажи детям об олимпийских чемпионах»; плакаты картинки, схемы, фотографии, изображающие различные способы плавания; картинки с изображением морских животных);

- картотека подвижных игр и упражнений на воде для разных возрастных групп;

- комплексы дыхательных упражнений.

**Кадровое обеспечение**

Реализация программы требует наличия квалифицированного инструктора по физической культуре с опытом работы в системе дошкольного образования, а также консультативная помощь логопеда для работы с детьми с нарушением речи.

 **3.3 Система мониторинга освоения программы**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.  Контрольно-измерительные материалы разработаны по методике Т.И. Казаковцевой (1994).

 Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обусловливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

4.2. Целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, а также от ее характера, особенностей развития детей и Организации, реализующей Программу.

4.3. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей7. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников8. –( ФГОС ДО)

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей. (фгос ДО п.3.2.3)

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Задача** |
| Вторая младшая | Научить не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. |
| Средняя | То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. |
| Старшая | То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |
| Подготовительная  | Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения

Протокол диагностики навыков плавания

Вторая младшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребёнка | Лежание на груди | Лежание на спине | Погружение в воду (на задержке дыхания) | Выдох в воду | Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног |
|  |  |  |  |  |  |  |

Средняя группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребёнка | Лежание на груди | Лежание на спине | Погружение в воду (на задержке дыхания - «поплавок» в комбинации) | Выдох- выдох в воду | Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди |
|  |  |  |  |  |  |  |

Старшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребёнка | Скольжение на груди | Скольжение на спине | Погружение в воду (на задержке дыхания) | Выдох- выдох (многократно) | Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине |
|  |  |  |  |  |  |  |

Подготовительная группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребёнка | Ориентиро-вание в воде с открытыми глазами  | Упражнение «Торпеда» на груди  | Упражнение «Торпеда» на спине  | Выдох- выдох (многократно) | Свободное плавание в полной координа-ции (кроль на груди) |
|  |  |  |  |  |  |  |

В ходе мониторинга заполняется итоговая таблица и выстраивается индивидуальная траектория развития конкретного ребенка. Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности. (ФГОС ДО)

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

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

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

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Задача** |
| Средняя | То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. |
| Старшая | То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |
| Подготовительная к школе | Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |

 Младший возраст

|  |  |
| --- | --- |
| **Навык плавания** | **Контрольное упражнение** |
| Ныряние | Погружение лица в воду |
| Погружение головы в воду |
| Продвижение  в воде | Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук |
| Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом») |
| Упражнение «Крокодильчик» |
| Выдох в воду | Вдох над водой и выдох в воду |
| Прыжки в воду | Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди   и на спине.Скользить по поверхности воды |

 Средний возраст

|  |  |
| --- | --- |
| **Навык плавания** | **Контрольное упражнение** |
| Ныряние | Пытаться проплыть тоннель |
| Подныривание под гимнастическую палку |
| Пытаться доставать предметы со дна |
| Продвижение  в воде | Упражнения в паре «на буксире» |
| Бег парами |
| Скольжение на груди |
| Выдох в воду | Упражнение на дыхание «Ветерок» |
| Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед |
| Прыжок ногами вперед |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди   и на спине |

 Старший возраст

|  |  |
| --- | --- |
| **Навык плавания** | **Контрольное упражнение** |
| Ныряние | Ныряние в обруч |
| Проплывание тоннеля |
| Подныривание под мост |
| Игровое упражнение «Ловец» |
| Продвижение  в воде | Скольжение на груди с работой ног, с работой рук |
| Скольжение на спине |
| Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду |
| Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше» |
| Прыжкив воду | Прыжок ногами вперед |
| Соскок головой вперед |
| Лежание | Упражнение «Поплавок» |
| Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |
| Лежание на спине с плавательной дощечкой |

 Подготовительный к школе  возраст

|  |  |
| --- | --- |
| **Навык плавания** | **Контрольное упражнение** |
| Ныряние | Проплывание «под мостом» (несколько звеньев). |
| Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой |
| Продвижение  в воде | Плавание на груди с работой рук, с работой ног |
| Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног. |
| Выдох в воду | Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног |
| Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы  в сторону с неподвижной опорой |
| Прыжки в воду | Прыжок головой вперед |
| Прыжок ногами вперед в глубокую воду |
| Лежание | Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания |
| Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде |

Контрольные нормативы по возрастным группам

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Погружение с выдохом в воду (количество выдохов)** | **Стрела на груди (метр)** | **Торпеда на груди (метр)** | **Кроль на груди в координации (метр)** | **Кроль на спине в координации (метр)** |
| Вторая младшая3-4 года | 3-5 | 1,3-1,5 | - | - | - |
| Средняя4-5 лет | 7-9 | 1,6-2,0 | 2,2-3,5 | - | - |
| Старшая 5-6 лет | 13-16 | 2,6-3,2 | 3,5-4,6 | 6,8-10,5 | 5,0-7,5 |
| Подготовительная6-7 лет | 18-20 | 3,5-4,5 | 5,5-6,7 | 10-25 | 10-18,9 |

**4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Нормативно-правовые источники:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) // URL: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_28399/ (дата обращения 08.08.2019)
2. Конвенция о правах ребенка, принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 г.//Сборник международных договоров СССР, выпуск XLV1,1993. 1.4.
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 26.07.2019 // URL: <https://base.garant.ru/70291362/#friends> (дата обращения 08.08.2019)
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва);
6. Устав БДОУ «Детский сад №116 комбинированного типа».

**Основные источники:**

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: Детство пресс, 2010. – 59 с.
2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010. – 244 с.
3. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. Издание пятое (инновационное), испр. и доп. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 336 с.
4. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014. – 80 с.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012. – 96 с.
6. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать. – Айрис-Пресс, 2011. – 143 с.
7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011. – 335 с.

**Дополнительная литература:**

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005. – 124 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 76 с.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. – Детство-Пресс, 2005. – 112 с.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. – Ч.П., 2006. – 32 с.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 261 с.
7. Протченко Т.А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003. – 80 с.
8. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. – М.: Центр «Школьная книга», 2009. – 30 с.

**Литература для родителей:**

1. Дружинин Б.Л. Как научить ребенка плавать. – М.: УЦ «Перспектива», 2006 г. – 32 с.
2. Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс, 2006 г. – 48 с.
3. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде: Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.
4. Мухортова Е. Б. Обучение плаванию малышей. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 110 с.