

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 48 Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ
детский сад №48 Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 02.09.2024

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детский сад №48
Московского района Санкт-Петербурга
_____ О.В. Коваленко
Приказ № 42/2 от 06.09.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
«Обучение плаванию»
срок реализации: 2024-2025 учебный год

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования
Николаева Мария Владимировна

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Основные характеристики программы	3
1.1. Актуальность программы	3
1.2. Направленность программы	4
1.3. Адресат программы	4
1.4. Отличительные особенности программы.....	4
1.5. Уровень освоения программы	4
1.6. Объем и срок освоения.....	4
1.7. Цель и задачи программы	4
1.8. Возрастные особенности детей 3-7 лет при обучении плаванию	5
1.9. Планируемые результаты освоения программы.....	8
2. Организационно-педагогические условия реализации	12
3. Учебный план.....	14
4. Календарный учебный график.....	14
5. Содержание рабочей программы «Обучение плаванию».....	14
6. Методические и оценочные материалы	27
Список источников	30

Пояснительная записка

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Программа «Обучение плаванию» предусмотрена для детей в возрасте от 3 до 7 лет и ориентирована на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствованию двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды.

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении – это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой (СПб, изд. «Детство-Пресс» 2021), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях

1. Основные характеристики программы

1.1. Актуальность программы

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы, большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями человека при плавании находится в особой среде, воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект.

Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15-20 кг) на поверхность груди. Во время плавания нормализуется секреторная, моторная, всасывающая функции органов пищеварения.

Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторам. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие

являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервной системы.

Плавание закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Плавание влияет на рост ребенка.

1.2. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.3. Адресат программы

Программа предназначена для детей от 3 до 7 (8) лет.

Занятия проводятся в малой группе (5-7 человек). Формой осуществления образовательного процесса являются 3 группы: 1 группа – дети от 3 до 4 лет, 2 группа – дети от 4 до 5 лет, 3 группа – дети от 5 до 7 лет. Набор детей в группу свободный, в независимости от их пола и уровня владения плавательными навыками.

1.4. Отличительные особенности программы

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям в бассейне у дошкольников. Инструктором применяются разнообразные игровые методики, используется большое количество игрушек и пособий, в том числе изготовленных своими руками.

1.5. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - *общекультурный.*

1.6. Объем и срок освоения

Срок освоения программы - один учебный год.

Периодичность в неделю: 1 раз.

Количество учебных часов в неделю: 1 час.

Количество учебных часов в год: 32 часа.

1.7. Цель и задачи программы

Цель: формирование интереса у детей к занятиям по плаванию, создание оптимально физкультурно-оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи:**

образовательные:

- ознакомить с техникой безопасности на воде;
- обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;

• обучить основным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине);

развивающие:

- формировать двигательные умения и навыки;
 - развивать двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость, подвижность суставов, гибкость;
 - развивать умение владеть своим телом в непривычной среде; оздоровительные:
 - создать условия для оздоровления детского организма;
 - способствовать всестороннему физическому развитию, расширению его функциональных возможностей и закаливанию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата;
 - способствовать развитию дыхательной, сердечно - сосудистой систем и нервной систем;
 - предупреждать нарушение осанки и появления плоскостопия;
- воспитательные:*
- формировать бережное отношение к своему здоровью;
 - прививать навыки гигиены.

1.8. Возрастные особенности детей 3-7 лет при обучении плаванию

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, построение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резкие и угловаты, низкая выносливость. Весоростовой показатель физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост-92-99 см, масса тела 14-16 кг.

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

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще 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 емкость легких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у трех - четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех 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. По показателям развития ее основных компонентов - сердца и кровеносных сосудов - ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. 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 её функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко возрастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев,

кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц - сгибателей больше мышц- разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка- голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом её высшего отдела - головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по - другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом.

Тем не менее на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

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

Возрастные особенности детей 5-6 лет

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

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

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

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

преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она ещё не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большее количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

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

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

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

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности

сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.9. Планируемые результаты освоения программы

Программа направлена не только на конечный результат - обучению плаванию и овладению техникой игр на воде, но и на гармоничное развитие личности ребенка, его комфортное пребывание в мире, толерантное отношение к окружающим.

Планируемые результаты освоения воспитанниками программы:

личностные:

- формирование осмысленного ценностного отношения к собственному физическому и духовному здоровью;
- улучшение психоэмоционального состояния, в связи с этим повышение самооценки и уверенности в себе;

предметные:

- владение понятиями: плавание, игры на воде, ЗОЖ, плавание «Стрелочкой» на груди и на спине, плавание «Кролем» на груди и на спине, плавание «Брассом», правила водных игр «Волейбол на воде», «Баскетбол на воде», владение знаниями правил поведения в бассейне;
- формирование начальных навыков плавания (держаться на воде, выполнять свободное скольжение на животе, на спине, нырять, задерживать дыхание под водой, плыть, держа мяч в одной руке);
- развитие умения ориентироваться в воде;
- воспитание интереса к занятиям и играм;
- формирование четких знаний о возможностях собственного организма.

Способами определения результативности реализации данной программы является мониторинг сформированности навыков плавания, который проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений (диагностики).

Педагогическая диагностика по Чеменевой А.А., Столмаковой Т.В.

Тесты по 1-му этапу обучения (дети 3-4 лет).

Тестовые задания.

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движения ног.

Методика проведения диагностики.

1. *Разнообразные способы передвижения в воде.*

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук – произвольное, по 8 м.

Оценка:

- 4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла – выполняет упражнения, держась за поручень;
- 1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. *Погружение в воду с открыванием глаз под водой.*

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

- 4 балла - ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;

- 3 балла – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
- 2 балла – погрузившись в воду, не открывает глаза;
- 1 балл – боится полностью погрузиться в воду.

3. *Выдох в воду.*

Положение тела такое же, как при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

- 4 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха;
- 3 балла – правильно выполняет 1 выдох;
- 2 балла – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;
- 1 балл – выполняет выдох в воду, опустив в воду только губы.

4. *Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.*

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движения ног способом кроль.

Оценка:

- 4 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;
- 3 балла – проплывает 3 м;
- 2 балла – проплывает 2 м;
- 1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

Тесты по 2-му этапу обучения (дети 4-5 лет).

Тестовые задания.

- 1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
- 2. Лежание на груди.
- 3. Лежание на спине.
- 4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики.

1. *Ориентирование в воде с открытыми глазами.*

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3 – 0,5 м друг от друга.

Оценка:

- 4 балла – ребенок смог достать три предмета на одном вдохе;
- 3 балла – смог достать два предмета;
- 2 балла – смог достать 1 предмет;
- 1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2. *Лежание на груди.*

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны, выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

- 4 балла – ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;
- 3 балла – в течение 3–4 секунд;

2 балла – в течение 1–2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны, выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;

3 балла – лежит на спине 3–4 секунды;

2 балла – лежит на спине 1–2 секунды;

1 балл – лежит с поддерживающими предметами.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8 м;

2 балла – 6–7 м;

3 балла – 4–5 м;

1 балл – менее 3 м.

Тесты по 3-му этапу обучения (дети 5–6 лет).

Тестовые задания.

1. Скольжение на груди.

2. Скольжение на спине.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики.

1. *Скольжение на груди.*

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3 м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1 м.

2. *Скольжение на спине.*

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3 м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1 м.

3. *Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.*

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 14-16 м;
- 3 балла – 11-13 м;
- 2 балла – 8-10 м;
- 1 балл – менее 8 м.

4. *Плавание произвольным способом.*

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 8 м и более;
- 3 балла – 6-7 м;
- 2 балла – 4-5 м;
- 1 балл – менее 4 м.

Тесты по 4-му этапу обучения (дети 6-7 лет).

Тестовые задания.

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики.

1. *Упражнение «Торпеда» на груди или спине.*

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 8 м;
- 3 балла – 6-7 м;
- 2 балла – 4-5 м;
- 1 балл – менее 4 м.

2. *Плавание кролем на груди в полной координации.*

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 14-16 м;
- 3 балла – 11-13 м;
- 2 балла – 8-10 м;
- 1 балл – менее 8 м.

3. *Плавание кролем на спине в полной координации.*

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 14-16 м;
- 3 балла – 11-13 м;
- 2 балла – 8-10 м;
- 1 балл – менее 8 м.

4. *Плавание произвольным способом.*

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль; руки – брасс, ноги – дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

- 4 - балла – ребенок проплыл 8 м и более;
- 3 балла – 6-7 м;
- 2 балла – 4-5 м;
- 1 балл – менее 3 м.

2. Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

Форма обучения: очная.

Условия набора: дети любого пола 3-7 лет, в независимости от их пола и уровня владения плавательными навыками.

Условия формирования групп: три группы: 1 – младший дошкольный возраст (3-4 года), 2 – средний дошкольный возраст (4-5 лет), 3 – старший и подготовительный к школе дошкольный возраст (5-7 лет).

Количество обучающихся в группе: занятия проводятся в малой группе (5-7 человек).

Формы организации занятий: подгрупповая.

Форма проведения занятий: традиционные формы проведения занятий в группе.

Структура занятия.

1. Подготовительная часть – разминка в воде. Разминка необходима, чтобы плавно подготовить организм к нагрузке, снизить вероятность травм и улучшить производительность в сложных упражнениях. Подготовительные упражнения на работу ног и рук, держась за бортик.

2. Основная часть – основные плавательные движения, упражнения. Работа направлена на развитие мышц рук и ног, на развитие дыхательной системы, на развитие правильной техники работы рук и ног, на развитие умения нырять, доставать тонущие игрушки со дна бассейна, проплывать через обруч, умение скользить по воде на груди и на спине, на развитие умения плавать стилями плавания кроль и брасс, на развитие умения выполнять упражнения на держание на воде «Звёздочку на груди», «Звёздочку на спине» и «Поплавок». Игры, эстафеты.

3. Заключительная часть – свободное плавание. Свободное плавание направлено на возможность побыть наедине со своими мыслями, расслабление мышц, для кого-то это время отдыха и релакса, некоторые отрабатывают навыки и выполняют задания от тренера.

Материально-техническое условия для реализации программы.

Для организации образовательного процесса имеются следующие условия:

- помещение с бассейном;
- раздевалки с душевыми, туалетами;
- резиновые коврики в душе;
- скамейки;
- надувные круги (маленькие, большие);
- надувные плавательные игрушки (маленькие, большие);
- плавательные доски;
- плавательные палки – нудлы;
- колобашки;
- плавательные обручи;
- тонущие игрушки (кольца, рыбки, водоросли);
- тонущие арки;
- надувная сетка для игр;
- надувное баскетбольное кольцо;

- резиновые мячи.

Помещение бассейна соответствует требованиям СанПиН 1.2.3685-21; СанПиН 2.1.2.1188-03.

Оснащение бассейна соответствует санитарно-гигиеническим нормам, площадь помещения достаточна для реализации программы. В помещении поддерживается оптимальная температура воздуха, воды и проводится проветривание в соответствии с графиком. Требования пожарной безопасности соблюдены.

Все элементы предметно-пространственной среды бассейна, а также оборудование соответствует требованиям обеспечения надежности, безопасности, исправности их использования.

Технические средства обучения имеют сертификаты качества и все необходимые документы. Используются в соответствии с принципом необходимости и достаточности для организации образовательной работы.

При посещении бассейна и использовании оборудования детям дается инструкция по технике безопасности. Для обеспечения безопасности движения используется специальная удобная обувь. Руководитель формирует у детей навыки безопасного поведения во время подвижных игр и упражнений, а также создает комфортную атмосферу посредством доброжелательного общения с воспитанниками.

Малочисленная комплектация групп обеспечивает возможность присмотра за каждым ребенком.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий

Занятия по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция поверхностей после занятий;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролирует медсестра.

Имеется приточная вентиляция, вытяжная вентиляция, отопливаемые полы.

График уборки и проветривания бассейна

Дни недели	Проветривание	Влажная уборка
Понедельник	ежедневно	Ежедневно
Вторник	ежедневно	ежедневно
Среда	ежедневно	ежедневно
Четверг	ежедневно	ежедневно
Пятница	ежедневно	ежедневно

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

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха	Глубина бассейна
Подгруппы детей от 3 до 7 (8) лет	+ 29... +30	+29... +32	0,6
			0,6
			0,6
			0,6

Кадровые условия

В плавательном бассейне детского сада работают четыре человека:

- инструктор по плаванию;

- медсестра;
- помощник воспитателя, который помогает приводить и отводить детей, мыть их в душе, вытирать, просушивать волосы.
- ответственный за хлорирование воды в бассейне.

3. Учебный план

№	Название, разделы, темы	Количество		Формы контроля
		Количество часов	Количество занятий	
1	Диагностика стартовая	1	1	Результаты стартовой диагностики
2	Обучение плаванию по календарно-тематическому плану	30	30	Динамическое наблюдение от занятия к занятию
3	Диагностика итоговая	1	1	Результаты заключительной диагностики
4	Всего	32	32	

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество занятий в неделю
1 год	01.10.2024	30.05.2025	32	32	1 раз в неделю

5. Содержание рабочей программы «Обучение плаванию»

Задачи и содержание программы «*Послушные волны*» для обучения плаванию детей в дошкольной образовательной организации под ред. Чеменовой А.А., Столмаковой Т.В. представлена разделами «*Плавание*» и «*Здоровье*».

Содержание раздела «*Плавание*» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания.

Раздел «*Здоровье*» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Содержание и задачи программы «Первая волна» (3-4 года).

Раздел «Плавание».

Задачи:

1. Адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;

- учить не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;

- учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.

2. Приобщать детей к плаванию:

- учить скользить с надувным кругом и без него;
- научить выдоху в воду;
- формировать попеременное движение ног (способом кроль);
- учить плавать облегченным способом.

Упражнения и игры.

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Мы в аквапарке», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди клад», «Сердитая рыбка», «Жучок — паучок», «Затейники».

Раздел «Здоровье».

Задачи:

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.

3. Формировать «дыхательное удовольствие».

4. Формировать гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;

- мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; — насухо вытираться при помощи взрослого;

- одеваться в определенной последовательности.

5. Учить правилам поведения на воде:

- осторожно ходить по обходным дорожкам;

- спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;

- не толкаться и не торопить впереди идущего;

- слушать и выполнять все указания инструктора.

Содержание и задачи программы «Вторая волна» (4-5 лет).

Раздел «Плавание»

Задачи:

1. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.

2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.

3. Продолжать учить плавать облегченными способами.

4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Упражнения и игры

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдох в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Горпед», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомbrero», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Раздел «Здоровье»

Задачи:

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.

2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Укреплять мышечный корсет ребенка.

4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.

5. Формировать гигиенические навыки:
- раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
 - аккуратно складывать и вешать одежду;
 - самостоятельно пользоваться полотенцем; — последовательно вытирать части тела.

Содержание и задачи программы «Третья волна» (5-6 лет)

Раздел «Плавание»

Задачи:

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

Упражнения и игры

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» - «Звездочка»-«Стрелка». Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки» с мячом, шайбой, «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

Раздел «Здоровье»

Задачи:

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки:
 - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
 - самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
 - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
 - осторожно сушить волосы под феном.

Содержание и задачи программы «Четвертая волна» (6-7 лет)

Раздел «Плавание»

Задачи:

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Учить плавать под водой.
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
9. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной

координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей?», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Раздел «Здоровье»

Задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
 - быстро раздеваться и одеваться;
 - правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;
 - насухо вытираться;
 - сушить волосы под феном;
 - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование по плаванию 1-ая волна (возраст 3-4 года)

№ занятия	Содержание занятия
1	Диагностика уровня подготовки детей на начальном этапе обучения.
2	Разминка на суше Обучение правильному приему душа перед бассейном. Обучение спуску в бассейн. Оценка подготовленности детей, чтобы в дальнейшем распределить по группам, учитывая уровень начальной подготовки. Ходьба по периметру бассейна, держась за бортики (в приседе). Ходьба по периметру бассейна (руки на поясе). Прыжки на месте, держась за бортики. Бег по диагонали бассейна. Погружение в воду по шею. Стоя вокруг, рассмотреть ручки и ножки под водой. Игра «Пузырь» - дуть на воду, как на горячий чай. Обучение выходу из бассейна.
3	Разминка на суше Ходьба по ширине бассейна (руки на поясе). Перемещение облегченных предметов, с помощью дыхания, по ширине чаши бассейна. Погружение в воду до уровня подбородка. Прыгать на месте, держась за бортики бассейна. Опускание лица в воду на задержке дыхания. Выдохи в воду (опускать только рот). Игра «Умывание».
4, 5	Разминка на суше Игра «Умывание» с коротким вдохом и длительным выдохом. Погружение до уровня носа.

	<p>Выдохи в воду с опусканием лица в воду, руки образуют круг перед грудью. Погружение в воду, держась за руки инструктора. Прыжки на месте без опоры. Игра «Кто быстрее» - бег за мячом.</p>
6, 7	<p>Разминка на суше Ходьба боком по диагонали бассейна (левым и правым). Ходьба на руках головой вперед. Ходьба на руках ногами вперед. Погружение головы в воду (глаза под водой открыты, выдох в воду). Игра «Собери предметы» - собрать облегченные предметы на поверхности воды.</p>
8, 9	<p>Разминка на суше Ходьба спиной вперед, смотреть через правое плечо. Игра «Догони рыбку» - бежать до рыбки высоко поднимая бедро. Опустить лицо в воду, делать выдохи в воду и произносить звук «у». Погружение в воду с последующим открыванием глаз в воде (выполнять на задержке дыхания). Обучение нырянию на глубину с места. Игра «Достань предмет со дна чаши бассейна» (достать один предмет).</p>
10, 11	<p>Совершенствование навыка – ныряние на глубину. Точечное ныряние (глаза под водой открыты, выдох в воду). Игра «Достань предмет со дна чаши бассейна» (достать три предмета, которые разбросаны в 1-3 м друг от друга).</p>
12, 13	<p>Разминка на суше Ходьба на руках, лицом вперед. Обучение лежанию на груди (с кругом). Игра «Звездочка». Игра «Мы в аквапарке» - сцепившись руками за круги впереди стоящего и вытянув ноги, дети делают «цепочку», которую инструктор катает по бассейну. Подныривание с помощью инструктора.</p>
14, 15	<p>Разминка на суше Ходить, держась друг за друга, обходя лежащие на воде игрушки. Обучение лежанию на груди (самостоятельно). Обучение лежанию на спине (с кругом). Пройти через обруч, погружаясь в воду с головой. Игра «Бегемотики» - стоя на руках, широко открыть рот, сделать вдох, а затем выдох в воду. Стоя на руках, выполнять попеременные движения ног способом кроль.</p>
16, 17	<p>Разминка на суше Ходьба на руках ногами вперед. Обучение лежанию на спине (самостоятельно). Принять горизонтальное положение на спине с опорой на руки. Попеременное движение ног способом кроль на спине, стоя на руках. Плавание с надувным кругом при помощи движения ног способом кроль (если на груди, то на круге лежит подбородок, если на спине – затылок).</p>
18, 19	<p>Разминка на суше Разминка на суше Ходьба на руках головой вперед. Ходьба на руках ногами вперед.</p>

	<p>Совершенствование и закрепление умения лежать: на спине и на груди (самостоятельно).</p> <p>Плавание с надувным кругом при помощи движения ног способом кроль (если на груди, то на круге лежит подбородок, если на спине – затылок).</p>
20, 21	<p>Разминка на суше</p> <p>Ходьба на руках, лицом вперед и ногами вперед</p> <p>Обучение скольжению на груди с места толчком от дна чаши бассейна.</p> <p>Скольжение с кругом, доской, в нарукавниках.</p> <p>Игра «Стрелка» - из и.п. – стоя на коленях, выполнить скольжение вперед.</p> <p>Игра – собери предметы на поверхности бассейна.</p> <p>Игра – собери предметы со дна чаши бассейна.</p> <p>Выдох в воду с произнесением звука «У».</p> <p>Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.</p>
22, 23	<p>Разминка на суше</p> <p>Стоя на руках работать попеременно ногами как при плавании стилем кроль на груди.</p> <p>Подныривать под воду на задержке дыхания.</p> <p>Обучение скольжению на груди толчком от стенки чаши бассейна.</p> <p>Скольжение с кругом, доской, в нарукавниках.</p> <p>Плавание с надувным кругом при помощи движения ног способом кроль (если на груди, то на круге лежит подбородок, если на спине – затылок).</p>
24	<p>Разминка на суше</p> <p>Закрепление навыка скольжения на груди и спине, используя различные способы отталкивания. Скольжение с кругом, доской, в нарукавниках.</p> <p>Стоя на руках, погружаться в воду, сгибая руки.</p> <p>Попеременные движения ног способами кроль на груди и спине, стоя на руках.</p> <p>Ныряния через обруч.</p> <p>Плавание с надувным кругом при помощи движения ног способом кроль (если на груди, то на круге лежит подбородок, если на спине – затылок).</p> <p>Стоя в полунаклоне, выполнять гребковые движения способом брасс.</p> <p>Плавание при помощи работы рук способом брасс (доска зажата ногами).</p>
25, 26	<p>Разминка на суше</p> <p>Выдохи в воду, стоя в кругу.</p> <p>Ходьба на руках с опусканием лица в воду.</p> <p>Обучение скольжению на спине с места толчком от дна чаши бассейна.</p> <p>Скольжение с кругом, доской, в нарукавниках.</p> <p>Выдохи в воду с приседанием во время выдоха.</p> <p>Лежать на воде, на спине и животе, самостоятельно.</p> <p>Ныряние через обруч.</p> <p>Игра – собери игрушки на дне бассейна.</p> <p>Плавание с надувным кругом при помощи движения ног способом кроль (если на груди, то на круге лежит подбородок, если на спине – затылок).</p> <p>Стоя в полунаклоне, выполнять гребковые движения способом брасс.</p> <p>Плавание при помощи работы рук способом брасс (доска зажата ногами).</p>
27, 28	<p>Разминка на суше</p> <p>Ходить на руках, ноги сзади, работая ногами кролем.</p> <p>Прыжки на руках, ноги сзади.</p> <p>Выдохи в воду, стоя на руках.</p>

	<p>Обучение скольжению на спине толчком от стенки чаши бассейна. Скольжение с кругом, доской, в нарукавниках.</p> <p>Игра «Морская звезда» - стоя на коленях лечь на воду и лежать (ноги и руки в стороны).</p> <p>Плавание с надувным кругом при помощи движения ног способом кроль (если на груди, то на круге лежит подбородок, если на спине – затылок).</p> <p>Стоя в полунаклоне, выполнять гребковые движения способом брасс.</p> <p>Плавание при помощи работы рук способом брасс (доска зажата ногами).</p>
29	<p>Разминка на суше</p> <p>Ходить змейкой и обходить предметы.</p> <p>Обучение и закрепление навыка скольжения на груди и спине без использования поддерживающих средств (отталкивание от различных способов опоры).</p> <p>Плавание с надувным кругом при помощи движения ног способом кроль (если на груди, то на круге лежит подбородок, если на спине – затылок).</p> <p>Стоя в полунаклоне, выполнять гребковые движения способом брасс.</p> <p>Плавание при помощи работы рук способом брасс (доска зажата ногами).</p>
30, 31	<p>Разминка на суше</p> <p>Ходьба, бег лицом вперед, спиной вперед.</p> <p>Закрепление пройденного материала посредством игр.</p> <p>Легкий бег по периметру бассейна.</p> <p>Выдыхать в воду, открывая глаза в воде.</p> <p>Нырание в обруч, с последующим скольжением.</p> <p>Плавание, выполняя попеременные движения ногами способом кроль на груди и спине, держа доску в руках.</p> <p>Игра «Морская звезда».</p> <p>Игра «Стрелка» - из и.п. – стоя на коленях, выполнить скольжение вперед.</p> <p>Игра – собери предметы на поверхности бассейна.</p> <p>Игра – собери предметы со дна чаши бассейна.</p> <p>Выдох в воду с произнесением звука «У».</p> <p>Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.</p> <p>Стоя в полунаклоне, выполнять гребковые движения способом брасс.</p> <p>Плавание при помощи работы рук способом брасс (доска зажата ногами).</p>
32	<p>Диагностика уровня подготовки детей на завершающем этапе обучения.</p> <p>Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом и спиной вперед.</p> <p>Стоя у бортика и держась за него, присесть и погрузиться под воду с головой, глаза открыты.</p> <p>Выдохи в воду (через рот и нос одновременно).</p> <p>Плавание с надувным кругом при помощи движения ног способом кроль (если на груди, то на круге лежит подбородок, если на спине – затылок).</p>

Календарно-тематическое планирование 2-ая волна (возраст 4-5 лет)

№ занятия	Содержание занятия
1	Диагностика уровня подготовки детей на начальном этапе обучения.
2, 3	<p>Разминка на суше</p> <p>Ходьба, бег – лицом вперед и назад.</p> <p>Прыжки на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Закрепление навыка погружения с выдохом в воду.</p>

	<p>Сказать под водой «ма-ма», «во-да».</p> <p>Игра «Морская звезда».</p> <p>Нырания через обруч с последующим скольжением.</p> <p>Опираясь на руки, работать ногами попеременно способом кроль на спине и груди.</p> <p>Плавание с надувным кругом при помощи движения ног способом кроль (если на груди, то на круге лежит подбородок, если на спине – затылок).</p>
4, 5	<p>Разминка на суше</p> <p>Стоя на руках, ходьба лицом и ногами вперед.</p> <p>Прыжки лицом и спиной вперед.</p> <p>Выдохи в воду через (через нос и рот – одновременно).</p> <p>Около бортика погрузиться в воду на задержке дыхания.</p> <p>Нырания через обруч с последующим скольжением.</p> <p>Обучение ныранию с бортика в чашу бассейна. Точечное ныряние (в большой надувной круг).</p> <p>Игры «Звездочка», «Морская звезда».</p> <p>Плавание с надувным кругом при помощи движения ног способом кроль (если на груди, то на круге лежит подбородок, если на спине – затылок).</p>
6, 7	<p>Разминка на суше</p> <p>Бег по диагонали бассейна (спиной вперед, лицом вперед).</p> <p>Закрепление навыка скольжения на животе (толчок от дна чаши бассейна, толчок от стенки чаши бассейна).</p> <p>Стоя на руках, работать ногами как при плавании стилем кроль.</p> <p>Лежать на воде: на груди, на спине.</p> <p>Выдохи в воду с погружением и открыванием глаз.</p> <p>Плавание с надувным кругом при помощи движения ног способом кроль (если на груди, то на круге лежит подбородок, если на спине – затылок).</p> <p>Игра с мячом.</p>
8, 9	<p>Разминка на суше.</p> <p>Прыжки лицом, спиной вперед.</p> <p>Закрепление навыка скольжения на спине и на животе. Нырания через обруч с последующим скольжением на груди.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду через рот и нос.</p> <p>Погружаться в воду на задержке дыхания.</p> <p>Игра «Собери предметы со дна чаши бассейна».</p>
10, 11	<p>Разминка на суше.</p> <p>Бросание игрушки, бег за ней.</p> <p>Толкать лбом игрушку, погружая лицо в воду. Руки сцеплены за спиной.</p> <p>Выдыхать в воду стоя в парах и держась за руки.</p> <p>Лежание на груди и спине.</p> <p>Обучение работе ног стилем кроль на груди в согласовании с дыханием (доска в руках).</p> <p>Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди (доску держим перед собой в руках).</p> <p>Игра с мячом «Вышибало».</p>
12, 13	<p>Разминка на суше.</p> <p>Ходьба по периметру чаши бассейна, с вращением прямых рук вперед и назад.</p> <p>Бег лицом, спиной вперед.</p> <p>Прыжки в воде без опоры.</p>

	<p>Обучение работе ног стилем кроль на спине в согласовании с дыханием (доска в руках).</p> <p>Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на спине (доску держим перед собой в руках).</p> <p>Погружаться в воду, подняв одну руку в верх.</p> <p>Игра «Собери предметы со дна чаши бассейна».</p>
14, 15	<p>Разминка на суше.</p> <p>Ходьба на носочках, руки на поясе.</p> <p>Бег змейкой по бассейну.</p> <p>Выдохи в воду, стоя в кругу.</p> <p>Закрепление навыка работы ног стилями кроль на груди, кроль на спине в согласовании с дыханием (доска в руках). Круговое интервальное плавание.</p> <p>Попеременное движение ног способом кроль на груди, держаться за поручень, подбородок в воде. То же, но на спине, хват за поручень снизу.</p> <p>Игра «Салки в воде».</p>
16	<p>Разминка на суше.</p> <p>Ходьба на руках: лицом вперед, ногами вперед.</p> <p>Эстафета «Кто быстрее» стилями: кроль на спине, кроль на груди с поддерживающими средствами. Работа ног в согласовании с дыханием.</p> <p>Игра с мячом «Вышибало».</p>
17, 18	<p>Разминка на суше.</p> <p>Ходьба с работой рук, как при плавании способом кроль.</p> <p>Выпрыгивания из приседа.</p> <p>Скольжение на груди, руки вперед, одна ладонь лежит на другой.</p> <p>Обучение работе рук стилем кроль на груди в согласовании с дыханием (доска зажата ногами).</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Погружение в воду на задержке дыхания.</p> <p>Игра «Салки в воде».</p>
19, 20	<p>Разминка на суше.</p> <p>Ходьба на носочках, руки на поясе, по диагонали бассейна.</p> <p>Бег по диагонали бассейна.</p> <p>Прыжки в воде с продвижением вперед, по диагонали.</p> <p>Стоя на руках, сделать вдох через рот, затем опустить лицо в воду и выполнить полный выдох через рот и нос.</p> <p>Обучение работе рук стилем кроль на спине в согласовании с дыханием (доска зажата ногами).</p> <p>Игра с мячом «Вышибало».</p>
21, 22	<p>Разминка на суше.</p> <p>Ходьба на руках лицом вперед и ногами вперед, прыжки стоя на руках.</p> <p>Игра «Морская звезда».</p> <p>Из приседа, руки впереди, ладонь на ладони, сделать глубокий вдох, сильно оттолкнуться ногами от дна, лицо опустить в воду – скользить до противоположного бортика.</p> <p>Скольжение на спине, кисти рук соединены.</p> <p>Закрепление навыка работы рук стилями кроль на спине и груди в согласовании с дыханием (доска зажата ногами). Круговое интервальное плавание.</p> <p>Игра «Звездочка».</p>
23	<p>Разминка на суши.</p> <p>Бег по кругу.</p>

	<p>Нырание через обруч с последующим скольжением. Прыжки с погружением под воду. Выдохи в воду, с произнесением звука «у». Эстафета «Кто быстрее» стилями: кроль на спине, кроль на груди с поддерживающими средствами. Работа рук в согласовании с дыханием. Игра «Собери предметы со дна».</p>
24, 25	<p>Разминка на суше. Ходьба лицом вперед по кругу с вращением прямых рук вперед и назад. Ходьба спиной вперед, смотреть через правое плечо. Прыжки на месте без опоры. Попеременное движение ног способом кроль на груди, держаться за поручень, подбородок в воде. Обучение стилю кроль на груди в согласовании работы рук и ног, правильным дыханием. Игра «Поплавок».</p>
26, 27	<p>Разминка на суше. Ходьба на руках, лицом вперед и ногами вперед. Прыжки, стоя на руках. Выдохи в воду через рот и нос, стоя в кругу. Попеременное движение ног способом кроль на спине, держаться за поручень. Обучение стилю кроль на спине в согласовании работы рук и ног, с правильным дыханием. Игра с мячом.</p>
28	<p>Разминка на суше. Бег по диагонали бассейна. Прыжки правым и левым боком с продвижением вперед. Погружение в воду на вдохе, а затем на выдохе. Эстафета «Кто быстрее» стилями: кроль на спине, кроль на груди без поддерживающих средств. Игра «Найди клад на дне бассейна».</p>
29 - 31	<p>Разминка на суше. Ходьба по периметру бассейна, руки на поясе. Ходьба с работой руками, как при плавании стилем брасс. Работа руками, как при плавании стилем брасс с использованием круга. Работа руками, как при плавании стилем брасс с использованием досок. Погружение в воду на задержке дыхания. Выдохи в воду через рот и нос. «Морская звезда» на спине и животе. Из приседа, руки впереди, ладонь на ладони, сделать глубокий вдох, сильно оттолкнуться ногами от дна, лицо опустить в воду – скользить до противоположного бортика. Скольжение на спине, кисти рук соединены. Плавание способом кроль на спине, груди (с поддерживающими средствами и без). Игры «Вышибало», «Достань предмет со дна бассейна», «Салки в воде», «Море волнуется».</p>
32	<p>Диагностика уровня подготовки детей на завершающем этапе обучения. На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3 – 0,5 м друг от друга.</p>

	<p>Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.</p> <p>Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.</p> <p>Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.</p>
--	---

Календарно-тематическое планирование 3-ья и 4-ая волна (возраст 5-7 лет)

№ занятия	Содержание занятия
1	Диагностика уровня подготовки детей на начальном этапе обучения.
2 - 4	<p>Разминка на суше.</p> <p>Ходьба на носках, руки в стороны.</p> <p>Ходьба на пятках, руки на поясе.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>Прыжки с погружением под воду, руки на поясе.</p> <p>Закрепление навыка погружения с выдохом в воду, ныряние на глубину с места, ныряние с бортика.</p> <p>Плавание способом кроль на груди, спине в полной координации движений рук и ног с дыханием (с поддерживающими средствами и без).</p> <p>Игры «Достань предмет со дна бассейна», «Поплавок», «Салки в воде».</p>
5 - 7	<p>Разминка на суше.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>Бег по диагонали (лицом вперед, спиной вперед).</p> <p>Прыжки с погружением под воду, руки на поясе.</p> <p>Погружение в воду на задержки дыхания.</p> <p>Точечные ныряния с бортика чаши бассейна в большой надувной круг.</p> <p>Закрепление навыка лежания и скольжения на воде</p> <p>Из приседа, руки впереди, ладонь на ладони, сделать глубокий вдох, сильно оттолкнуться ногами от дна (стенки бассейна), лицо опустить в воду – скользить до противоположного бортика.</p> <p>Скольжение на спине, кисти рук соединены.</p> <p>Плавание способом кроль на спине, груди (с поддерживающими средствами и без).</p> <p>Игры: «Морская звезда», «Звездочка», «Стрелка», «Торпеда».</p>
8 - 11	<p>Разминка на суше.</p> <p>Ходьба спиной вперед с попеременными круговыми движениями рук назад.</p> <p>Выдохи в воду с погружением и произнесением звука «У».</p> <p>Легкий бег с выполнением «Звезды» на груди по сигналу.</p> <p>Скольжение на груди, спине с разными положениями рук (руки вдоль туловища; одна рука впереди, другая прижата к туловищу; обе руки впереди – одна кисть лежит на другой).</p> <p>Закрепление стиля плавания кроль на груди, кроль на спине в полной координации движений рук и ног с дыханием (с поддерживающими средствами и без).</p> <p>Комбинированное плавание (ноги – кроль, руки – брасс).</p> <p>Игры «Водное поло».</p>
12 - 16	<p>Разминка на суше.</p> <p>Ходьба в согласовании с движениями рук способом брасс.</p>

	<p>Ходьба спиной вперед с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками назад (следить за разворотом кистей рук). Стоя в наклоне, выполнять гребковые движения руками способом брасс в согласовании с дыханием. Во время скольжения на груди выполнять движения руками, как при плавании стилем брасс (медленно). Плавание комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль). 4-ая волна. Обучение работе ног стилем брасс с использованием поддерживающих средств (стоя на руках, держась за поручень, с досками). Обучение стилю плавания брасс в полном согласовании движений рук и ног с дыханием. Плавание под водой при помощи: руки – брасс, ноги – кроль. Закрепление стиля плавания кроль на груди, кроль на спине в полной координации движений рук и ног с дыханием (с поддерживающими средствами и без). Точечные ныряния с бортика в большой надувной круг). Игры: «Водное поло», «Салки в бассейне», «Вышибало», «Достань предметы со дна бассейна».</p>
17 - 21	<p>Разминка на суше. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Бег по диагонали спиной вперед, лицом вперед. Бег с погружением в воду по сигналу. Прыжки по диагонали: левым боком, правым боком. Скольжение на груди в согласовании с гребковыми движениями рук способом дельфин. Стоя в наклоне, держась за поручень, выполнять поочередные гребки руками с поворотом головы для вдоха (тоже упражнение, но в ходьбе). Закрепление стиля плавания кроль на груди, кроль на спине в полной координации движений рук и ног с дыханием (с поддерживающими средствами и без). Комбинированное плавание (руки – брасс, ноги – кроль; руки – дельфин, ноги - кроль). 4-ая волна. Плавание стилем брасс в полном согласовании движений рук и ног с дыханием (с поддерживающими средствами и без). Обучение стилю плавания дельфин. Обучение работе рук, как при плавании способом дельфин (с поддерживающими средствами). Обучение работе рук, как при плавании стилем дельфин (с поддерживающими средствами). Обучение плаванию стилем дельфин в полной координации движений рук и ног с дыханием. Плавание трехударным дельфином в полной координации (1 гребок руками, 3 удара ногами) в ластах. Плавание под водой при помощи: руки – брасс, ноги – кроль. Эстафета «Кто дальше?» - плавание разными стилями (4-ая волна) и комбинированными стилями. Игры «Водное поло», «Салки в воде», «Собери предметы со дна бассейна», «Стрелка с различным положением рук».</p>
22 - 26	<p>Разминка на суше. Ходьба, выполняя руками движения, как при плавании способом брасс. Ходьба, выполняя руками движения, как при плавании способом дельфин.</p>

	<p>Погружения в воду за предметами, проползание под водой с выполнением порционных выдохов.</p> <p>Игра «Кто быстрее» - дуть на теннисный шарик (чей шарик быстрее доплывет до противоположного бортика – тот победил).</p> <p>Закрепление стиля плавания кроль на груди, кроль на спине в полной координации движений рук и ног с дыханием (с поддерживающими средствами и без).</p> <p>Комбинированное плавание (руки – брасс, ноги – кроль; руки – дельфин, ноги - кроль).</p> <p>Плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища (с ластами).</p> <p>Обучение старту (толчком от стенки чаши бассейна, прыжком с бортика).</p> <p>Игры: «Водное поло», «Достань предмет со дна чаши бассейна», «Салки в воде», «Вышибало».</p>
27 - 31	<p>Разминка на суше.</p> <p>Ходьба с согласованной работой рук, как при плавании стилем брасс, дельфин.</p> <p>Ходьба с погружением в воду по сигналу.</p> <p>Бег по диагонали бассейна.</p> <p>Выдохи в воду, с произношением звука «У».</p> <p>Лежание на воде (на груди и спине).</p> <p>Скольжение на груди, спине (с различным положением рук).</p> <p>Закрепление стиля плавания кроль на груди, кроль на спине в полной координации движений рук и ног с дыханием (с поддерживающими средствами и без).</p> <p>Комбинированное плавание (руки – брасс, ноги – кроль; руки – брасс, ноги – дельфин).</p> <p>4-ая волна. Плавание стилем брасс в полном согласовании движений рук и ног с дыханием.</p> <p>Плавание стилем дельфин в полной координации движений рук и ног с дыханием.</p> <p>Плавание трехударным дельфином в полной координации (1 гребок руками, 3 удара ногами) в ластах.</p> <p>Плавание под водой при помощи: руки – брасс, ноги – кроль.</p> <p>Обучение старту (толчком от стенки чаши бассейна, прыжком с бортика).</p> <p>Игры: «Водное поло», «Достань предмет со дна чаши бассейна», «Салки в воде», «Вышибало».</p>
32	<p>Диагностика уровня подготовки на завершающем этапе обучения.</p> <p>Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.</p> <p>Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика бассейна или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.</p> <p>Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.</p>

	<p>Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное. 4-ая волна. Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой. Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками. Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное. Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль; руки – брасс, ноги – дельфин) в согласовании с дыханием.</p>
--	--

6. Методические и оценочные материалы

Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседа, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания». 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. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»;
- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений. Игры и игровые упражнения способствующие:
- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным,

экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше;
- 2) изучение движений с неподвижной опорой;
- 3) изучение движений с подвижной опорой;
- 4) изучение движений в воде без опоры.

В соответствии с поставленными задачами определены следующие принципы обучения.

Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. Доступность – это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности можно сформулировать следующим образом: – от простого к сложному, от легкого к трудному (использование подводящих и подготовительных упражнений); – от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование. Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним надо приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Сначала знакомим детей с местом занятий, показываем способы плавания и рассказываем о них.

Принцип сознательности и активности. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос и суеверия, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности. Так у детей, занимающихся плаванием, эмоциональные мотивы преобладают над познавательными. Дети с удовольствием идут в бассейн для того, чтобы поплескаться, понырять и т. д. Воспитанию сознательности и активности занимающихся содействует систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога. Реализация этого принципа предполагает выполнение инструктора следующих требований: – формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия; – формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями; – вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений.

Принцип оздоровительной направленности. Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навреди». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила любого обучения – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое и физическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Индивидуальный подход обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде;
- проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

Технологии реализации содержания программы для успешной реализации программы и создания атмосферы радостного проживания дошкольного детства на занятиях по плаванию используются следующие технологии: здоровьесберегающие - разминка, упражнения и плавательные движения; игровые - подвижные игры, совместные игры со взрослыми.

Оценочные тесты

Педагог _____
 Группа _____ Дата _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	Скольжение на спине		Плывание с доской		Плывание произвольным способом		Средний балл
			Балл	Оценка	Балл	Оценка	Балл	Оценка	

Список источников

1. Воронова Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду» СПб., Детство-пресс. 2010.

2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.

3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. – Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб., «Детство-пресс» - 2021.

Интернет-ресурсы:

4. Система обучения плаванию в детском саду. Режим доступа: <https://detstvo-press.ru/upload/iblock/112/gaorcc83527nfa9sj1oaf7s8avyslubq.pdf>.

5. Программа обучения плаванию в детском саду. Режим доступа: https://r1.nubex.ru/s6769-2e9/f8037_70/swim.pdf.