

Приложение 8
к Образовательной программе
МКДОУ «Рябинка»
Приказ от 30.08.2023 г. № 120-од

Дополнительная образовательная программа
дошкольного образования
физкультурно - оздоровительной
направленности
«Послушные волны»
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
детский сад «Рябинка»

пгт Куминский, 2023

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	5
1.5. Оценка качества обучения плаванию	9
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Описание образовательной деятельности	9
2.2. Перспективное планирование занятий по плаванию	12
2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	12
2.4. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	13
2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	14
2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы	16
2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	16
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Организационно- педагогические условия	17
3.2. Описание оборудования и инвентаря для бассейна	20
3.3. Описание методических материалов и средств обучения и воспитания	21
Приложения	
Приложение 1. Диагностические листы	
Приложение 2. Перспективный план образовательной деятельности.	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа дошкольного образования физкультурно - оздоровительной направленности (далее Программа) разработана на основе программы А.А.Чемeneвой, Т.В.Столмаковой «Послушные волны» для обучения плаванию детей старшего (5-6 лет), подготовительного к школе (6-7 лет) возраста, срок реализации – 2 года. Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психологических познавательных процессов, развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Программа ориентирована на гармоничное развитие мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел Программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» ;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599);
7. Устав МК ДООУ детского сада «Рябинка»;
8. Образовательная программа дошкольного образования МКДООУ «Рябинка».

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы:

Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливанию и укреплению детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи Программы.

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

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.
 - предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

В Программе учитываются следующие **подходы**:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Для детей дошкольного возраста (3 года - 7 лет):

- игровая деятельность (включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельность детей дошкольного возраста, а также игру с правилами и другие виды игры);
 - коммуникативная (общение и взаимодействие с взрослыми и сверстниками);
 - познавательно-исследовательская;
 - самообслуживание;
 - музыкальная;
 - двигательная (овладение основными движениями) активность ребенка.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

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.

1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста. Старшая группа (5 - 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 незавершённое (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).

Подготовительная к школе группа (6 - 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.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Старшая группа (5 - 6 лет).

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».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- 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 к школе группа (6-7 лет)

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.
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- 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 рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Целевые ориентиры.**Старший возраст (5-6 лет)**

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	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.
2. Любознательный, активный	Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.
3. Эмоционально отзывчивый	Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	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.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	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	Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

Подготовительная школа (6-7 лет)

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	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. Любознательный, активный	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	Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и радуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	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	Демонстрирует освоенную культуру движений.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	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	Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	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

1.5. Оценка качества обучения плаванию

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического контроля физического состояния детей. Педагогическая диагностика осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков разделами «Плавание» и «Здоровье». Диагностика проводится два раза в год: (сентябрь и май). Уровень развития основных навыков плавания оценивается методом наблюдения плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Результаты фиксируются в диагностических листах (приложение 1)

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности

Основное содержание Программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье» и 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 плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Каждый раздел Программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трёх составляющих: начальное обучение плаванию, ориентированию в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определённого уровня программы.

Раздел «Плавание»

Раздел «Плавание» (старший возраст 5-6 лет).

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 способами кроль на груди, на спине.

Раздел «Плавание» (старший возраст 6-7 лет)

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 кроль.

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

Раздел «Здоровье» (старший возраст 5-6 лет)

Задачи:

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
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. **Раздел «Здоровье»** (старший возраст 6-7 лет)**Задачи**

1. способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличить резервные возможности дыхания, жизненной емкости лёгких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

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 воду:
 - спады;
 - прыжки на месте и с продвижением;
 - прыжки ногами вперед;
 - прыжки головой вперед.
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 воду;
- развитию физического качества.

б. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами:

- представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека;
- о вредных привычках, приводящих к болезням;
- об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить;
- основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.),
- содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью;
- основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Основа 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. Формы обучения: коллективные, индивидуальные и подгрупповые.

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

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду,
Прыжки в воду	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, проплыть 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.
------------------------	---

2.2. Перспективное планирование занятий по плаванию (приложение 2)

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Двигательная,	Подвижные игры, игровые упражнения,
Двигательная, игровая, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательная - исследовательская, музыкально - художественная, чтение художественной литературы	Игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, закаливающие процедуры, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов
коммуникативная,	спортивные игры и упражнения,
познавательная- исследовательская, игровая, музыкально – художественная.	двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры имитации, физкультурные досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, реализация проектов

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.

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Активный отдых: физкультурный досуг; физкультурные праздники; дни здоровья;

Коррекционная работа:

- занятия коррекции по нарушению осанки;

- профилактика плоскостопия;
- дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- пальчиковые гимнастики;
- релаксационные упражнения.

Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду осуществляется на прогулке (подвижные и спортивные игры, игры и занятия с использованием спортивного оборудования), на тренажерах в физкультурном зале.

2.4. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Для реализации задач по обучению плаванию проводится образовательный проект «Оздоровительное плавание».

Цель проекта: проводить комплексное оздоровление и оказывать индивидуальную помощь старшим дошкольникам в освоении разных видов движений на воде.

При оздоровительном плавании реализуется несколько групп задач, позволяющих осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход в коррекции нарушений осанки и сколиоза.

Образовательные задачи:

- овладение учащимися основ плавания и умения свободно держаться на воде;
- формирование у детей основ знаний, двигательных умений и навыков в изучаемых двигательных действиях;
- расширения двигательного опыта посредством овладения движениями с повышенной координацией;
- овладение детьми, умения плавания способами «кроль на груди, кроль на спине, брасс».

Оздоровительные задачи:

- разгрузка позвоночника; создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;
- возможное исправление деформации;
- воспитание правильной осанки;
- улучшение координации движений;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- коррекция плоскостопия;
- постановка правильного дыхания;
- улучшение функции сердечнососудистой и дыхательной систем;
- закаливание;
- эмоциональная разрядка детей, профилактика психологической перегрузки.

Воспитательные задачи:

- развитие волевых, нравственных, эстетических качеств у детей;
- создание психологического стимула для дальнейшего занятия плаванием;
- создание предпосылок для формирования у детей представлений о здоровом образе жизни;
- расширение форм активного досуга детей, как профилактика асоциального поведения.

Плавание рекомендуется всем детям для профилактики заболевания опорно-двигательного аппарата: при сколиозе, кифозе, лордозе, остеохондрозе, плоскостопии и т. д.

В соответствии с перечисленными задачами в содержание курса «Оздоровительное плавание» включаются: теоретические сведения, подготовительные упражнения и обучение технике, формирование практических навыков плавания, специальные корригирующие упражнения, игры и развлечения на воде. Срок реализации 2 года.

2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности.

Интегрированная организованная образовательная деятельность позволяет расширить познавательный материал, даёт возможность сочетать различные виды деятельности, направленные на обогащение знаний, умений и навыков детей, развитие их творческих способностей.

Старший возраст (5-6 лет)

Образовательная область	Задачи
«Физическое развитие»	Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности: на зарядке, на разминках на спортивных развлечениях. Отражение в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация. Внедрение здоровьесберегающих технологий. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуры.
«Социально – коммуникативное развитие»	Развитие всех компонентов устной речи в театрализованной деятельности; практическое овладение воспитанниками нормами речи. Обучать декламации стихов на праздниках и развлечениях перед публикой. Развитие игровой деятельности; формирование семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу. Пробуждать интерес к творческим проявлениям в игре и игровому общению сверстниками. Происходит обогащение опыта общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками, развиваются добрые чувства и эмоциональная отзывчивость, формируются социальные представления и познание детьми своих возможностей.
«Познавательное развитие»	Создавать условия для обогащения чувственного опыта детей, представлений о многообразии свойств, предметов окружающего мира, стимулировать развитие разных видов детского восприятия: зрительного, слухового, осязательного, вкусового, обонятельного.
«Речевое развитие»	Развитие всех компонентов устной речи в театрализованной деятельности; практическое овладение воспитанниками нормами речи. Обучать декламации стихов на праздниках и развлечениях перед публикой, использование художественных произведений для обогащения содержания области «Физическое развитие». Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества.

«Художественно – эстетическое развитие»	<p>Развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, использование художественных произведений. Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества. Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения.</p> <p>Развитие художественного восприятия, эстетического вкуса, интереса к книге и первичных ценностных ориентаций.</p>
---	--

Подготовительная к школе(6-7 лет)

Образовательная область	Задачи
«Физическое развитие»	<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация. Внедрение здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуры.</p>
«Социально – коммуникативное развитие»	<p>Развитие игровой деятельности; формирование семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу.</p> <p>Пробуждать интерес к творческим проявлениям в игре и игровому общению сверстниками.</p> <p>Происходит обогащение опыта общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками, развиваются добрые чувства и эмоциональная отзывчивость, формируются социальные представления и познание детьми своих возможностей.</p>
«Познавательное развитие»	<p>Создавать условия для обогащения чувственного опыта детей, представлений о многообразии свойств, предметов окружающего мира, стимулировать развитие разных видов детского восприятия: зрительного, слухового, осязательного, вкусового, обонятельного.</p>
«Речевое развитие»	<p>Развитие всех компонентов устной речи в театрализованной деятельности; практическое овладение воспитанниками нормами речи. Обучать декламации стихов на праздниках и развлечениях перед публикой.</p>
«Художественно – эстетическое развитие»	<p>Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности: на зарядке, на разминках на спортивных развлечениях.</p> <p>Отражение в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен.</p> <p>Развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, использование художественных произведений Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества. Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения.</p> <p>Развитие художественного восприятия, эстетического вкуса, интереса к книге и первичных ценностных ориентаций.</p>

2.5.Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что –то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, познавательной и т.д.).

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

2.7.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Задачи работы по взаимодействию ДОУ с семьями воспитанников:

- Совершенствовать предметно-развивающую среду ребенка путем повышения активности и ответственности родителей и педагогов в решении задач физического развития дошкольника.
- Способствовать активному вовлечению семей воспитанников в образовательное пространство детского сада и привлечению их к сотрудничеству в вопросах физического развития детей.
 - Установить партнёрские отношения с семьёй каждого воспитанника.
 - Объединить усилия для физического развития и воспитания детей;
- Создать атмосферу взаимопонимания, доверия, общности интересов, взаимной эмоциональной поддержки.
 - Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.

Взаимодействие с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только инструктору, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность в работе.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов, потребностей и способностей. Инструктор, общаясь с родителями, должен чувствовать ситуацию, настроение мамы или папы.
4. Взаимное доверие и взаимопонимание, доброжелательный стиль общения педагогов с

родителями. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в ДОУ.

5. Добровольность и компетентность.

6. Динамичность и современность. ДОУ должно находиться в режиме развития, а не функционирования. В зависимости от этого должны меняться формы и направления работы ДОУ с семьей.

7. Сотрудничество, а не наставничество.

Основные формы взаимодействия с семьей:

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники.

- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных праздников.

Содержание направлений работы с семьей:

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку).

- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми.

- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

- Совместные физкультурные досуги, праздники.

Перспективный план работы с семьей (приложение 3)

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организационно-педагогические условия.

В соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» а также с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» для организации плавания для детей в ДОУ созданы определённые условия. Так, для детей младше семи лет температура воды в чаше бассейна должна составлять 30 - 32С (для детей старше семи лет 29 - 30С). В помещении бассейна температура воздуха должна на 1 - 2С превышать температуру воды, а влажность составлять 65%. Влажность воздуха в разминочной – 60%, температура воздуха – 19С во время занятий с младшими дошкольниками и 18С - со старшими. Температура воздуха в раздевальной комнате и в душевой – 25С. Площадь зеркала воды на одного ребёнка до 7 лет – 3кв.м.

К каждому занятию ребёнку необходимы следующие принадлежности:

- махровое полотенце;
- плавки;
- силиконовая шапочка;

- губка;
- мыло;
- резиновые тапочки.

Все это нужно положить в пакет или рюкзак. Плавки и полотенце должны иметь метки, после каждого посещения бассейна принадлежности ребенка должны быть обработаны – постираны и выглажены.

В плавательном бассейне детского сада должны работать четыре человека:

- инструктор по плаванию;
- медсестра;
- помощник воспитателя, который помогает приводить и отводить детей, мыть их в душе, вытирать, просушивать волосы.

Между занятиями групп и подгрупп необходимо делать перерывы для проветривания – не менее 10 минут. Два раза в день проводить сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

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

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха	Глубина бассейна (м)
Старшая	+ 27... +28С	+24... +28С	0,8
Подготовительная	+ 27... +28С	+24... +28С	0,8

Особенности организации занятий

Занятия по плаванию проходят в соответствии с расписанием.

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия проводится на суше или на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет своё значение.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретённых навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Программа реализуется по возрастам: старший 5-6 лет, старший 6-7 лет.

С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников. Организация занятий по плаванию предусматривает изменения сетки занятий. Занятия могут проводиться вместо третьего

занятия по физической культуре, как в первую половину дня, так и во вторую – за счет времени, отведённого на самостоятельную двигательную деятельность, игры и упражнения на вечерней прогулке.

Детей обязательно следует делить на малые подгруппы. Количество детей в подгруппах не превышает 6-8 человек. В подгруппы дети объединяются по возрастному признаку. Процесс обучения организован в форме занятий для детей 2 раза в неделю. Длительность занятий неодинакова и варьируется в зависимости от возраста детей, этапа обучения, состояния здоровья. Разминка в «сухом» бассейне не входит в занятие по плаванию, так как отделена от основной нагрузки гигиеническими процедурами. Поэтому при введении в сетку занятий обучения плаванию необходимо учитывать дополнительное время, связанное со сменой одежды, гигиеническими процедурами и упражнениями вне бассейна.

Расписание занятий по физической культуре (бассейн)

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Старшая группа 16:00 – 16:25 16:35 – 17:00	Подготовительная группа 16:00 – 16:30		Подготовительная группа 15:40 – 16:10 16:20 – 16:50	Средняя группа 15:30 – 15.50 16:00 – 16:20
				Старшая группа 16:30 – 16:55 17:05 – 17:20

Длительность ОД по плаванию

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий в одной подгруппе, мин.	Длительность занятий во всей группе, мин.	Кол-во часов в год
Старшая	2	8-10	от 20-25 до 30	от 40 до 60	24 часа
Подготовительная	2	8-10	от 25 до 30	от 50 до 60	36 часов

При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, педагогами дополнительного образования в работе с детьми. Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, закаливание в сочетании с движением, контрастное обливание ног.

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на

- помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
 - Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
 - Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
 - Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
 - Научить детей пользоваться спасательными средствами.
 - Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
 - Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
 - Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
 - При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
 - Соблюдать методическую последовательность обучения.
 - Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
 - Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
 - Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
 - Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Кадровые условия.

В плавательном бассейне работают: инструктор по плаванию, медсестра, помощник воспитателя.

3.2. Описание оборудования и инвентаря для бассейна

1. Плавательные доски.
2. Плавающие игрушки и предметы разных форм и размеров.
3. Тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлс).
8. Мячи разных размеров.

9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Поплавки цветные (флажки).
11. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
12. Длинные и короткие (по ширине части бассейна) разделительные дорожки (можно сделать из разнообразных цветных крышек).
13. Обходные резиновые дорожки.
14. Судейский свисток.
15. Надувные мячи.

3.3. Описание методических материалов и средств обучения и воспитания

1. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011. – 336 с.
2. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах / Под общ. Ред. М. Е. Верховкиной, А. Н. Атаровой. – Санкт-Петербург: КАРО, 2015. – 112 с.
3. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с. (Растим детей здоровыми).
4. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа / авт.-сост. А. Ю.Патрикеев. – Волгоград : Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 160 с. (Растим детей здоровыми).
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми).

Плакаты:

- «Правила поведения на воде»,
- «Правила поведения в бассейне».

Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

Картинки с изображением морских животных.

Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.

Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

Комплексы дыхательных упражнений.