

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 17 «Шатлык» муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан.

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30.08 2022.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ Д/с №17
Бородина О.Т.
«31» 08 2022 г.
Приказ № 6800



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«Здоровишка» (обучение плаванию)**

Автор-составитель:
Инструктор по
физической культуре
Кулакина Н.В.
МАДОУ №17 «Шатлык»

Мелеуз
2022

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «*Программы обучения детей плаванию в детском саду*», автор Воронова Е. К.

Педагогическая целесообразность данной образовательной **программы обусловлена тем**, что **плавание** является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. **Плавание** одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной **программы состоит в том**, что занятия **плаванием** имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у **детей**, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение **плавать**, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Цель: разностороннее физическое развитие детей на занятиях по плаванию.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы **плавания**;
- **обучить основному способу плавания «Кроль»**;
- познакомить **детей** с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность **детей**;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Отличительной особенностью данной **программы** является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного **плавания**, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Возраст **детей**, участвующих в реализации данной **программы**, 4-7 лет.

Принципы работы с детьми.

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса **обучения**.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах **обучения детей плаванию и закаливания**.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков **плавания** от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей) .
5. Принцип систематичности (*учитывая индивидуальные возможности*) .
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

8. **Методы и приемы:** показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (*самооценка*) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

Сроки реализации программы –долгосрочная

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 10 до 12 человек.

Ведущей формой организации **обучения** является **групповая**.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса **обучения** и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков **плавания** может быть различной.

Занятия проводятся **2 раза в неделю**.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях **плавания** («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- **плавать способом «кроль» («брасс»)**- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 3 раза в год (*октябрь, январь, апрель*) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (*на базе ДОУ*)

Учебно-тематический план

(по годам обучения)

Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме		
		1 г.об. Ср.гр.	2 г.об. Ст.гр.	3 г.об. Подг. гр.
1. Знания о плавании	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия)	2	2	2
	История возникновения плавания	0	1	1
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	1

	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	0	0	1
	Всего:	3	4	5
2. Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	2	2
	Проверка плавательной подготовленности	1	1	1
	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	2	2	2
	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	6	2	2
	Оказание помощи на воде	0	0	2
	Всего:	11	7	9
3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	2	2

Вход в воду:			
с помощью	1	0	0
прыжком,	2	2	0
спад в воду	2	3	3
Переходы от бортика к бортику	1	1	1
Выдохи в воду	8	2	2
Отработка дыхания при всех способах плавания	4	3	3
Движения руками при всех способах плавания:			
в движении шагом,	4	2	2
с доской между колен	0	2	2
в скольжении	4	3	3
Движения ногами при всех способах плавания	6	5	2
Плавание облегчённым способом	4	2	2
Плавание по «элементам»	2	8	8
Плавание всеми способами в полной координации	0	4	4
Плавание избранным способом	4	2	2

Комплексное плавание	0	2	3
Прыжки с бортика вниз ногами	2	0	0
Стартовые прыжки	0	2	2
Повороты у бортика всеми способами	0	2	2
Игры на воде	4	2	2
Свободное плавание	3	2	2
Эстафетное плавание	0	2	2
Прикладное плавание	0	2	2
Контрольные занятия	3	3	3
Праздники, соревнования	2	3	4
Всего:	58	61	58
Всего в год:	72	72	72

Содержание программы.

Особенностью данной программы является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах. Методика отвечает всем необходимым известным требованиям: доступна даже детям младших возрастов; соответствует задачам и условиям занятий; сокращает до минимума время формирования навыка проплывания нескольких метров облегченным способом уже на первых занятиях; ускоряет увеличение проплываемых расстояний выбранным способом, на базе которого быстро осваиваются остальные спортивные способы, увеличивается проплываемое расстояние избранным и другими способами. Кроме того, в данной методике обучения сокращен период освоения в водной среде за счет сокращения числа повторений упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза», лежаний на воде, скольжений без движения руками или ногами.

Другой важной особенностью предлагаемой методики является то, что ребенок в первую очередь обучается тому способу плавания, который у него получается лучше и на освоение которого будет затрачено меньше всего времени. Определяется этот способ при одновременном знакомстве учащихся с элементами всех способов плавания; т. е. с большим количеством плавательных движений. На основе выбранного способа плавания в начале обучения легче овладевать и остальными способами.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Программа делится на несколько этапов. Месяц сентябрь перед началом занятий в бассейне (в октябре) посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, на бортике в бассейне).

Для соблюдения правильного построения занятий четко используются все педагогические принципы обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача - найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, более доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами.

При обучении по данной методике используется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда они еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца, обучающимся предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающего, помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: декабрь, январь, февраль, март - посвящается углубленному освоению спортивных способов. Причем последовательность их освоения также может быть разная, начиная с лучше получающегося и постоянно переходя к более трудно осваиваемым способам.

Кроме того, на протяжении всего года проводятся контрольные проверки с задачей про плавания максимально возможного расстояния без отдыха выполнение стандартов; своим выбранным способом, а затем и разным, меняя их.

Завершается год : апрель-май - проведением водно-спортивных праздников и соревнований.

Содержание программы (сентябрь - май).

блоки	1 – ый год обучения Средняя группа	2 – ой год обучения Старшая группа	3 – ий год обучения Подготовительная гр.
<u>Задачи</u>	1. Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм; учить названиям способов и их особенностям; 2. Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др. 3. Совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду. 4. Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду. 5. Учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств. 6. Учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих	1. Знать об оздоровительном и прикладном значении плавания. 2. Учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот. 3. Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры). 4. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность. 5. Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами, приучать детей стараться проплывать, постоянно увеличивая расстояния, 6. Учить выполнять повороты при плавании на груди. 7. Учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми	1. Перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров. 2. Закрепить знания о правилах безопасности на воде. 3. Учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего. 4. Учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС. 5. Учить самостоятельному подсчету ЧСС. 6. Учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания. 7. Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на

	средств. 7. Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния; 8. Учить различным спускам в воду с бортика бассейна; спадом в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадом в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.	способами.	одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них. 8. Совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания. Совершенствовать спады в воду из разных положений. 9. Совершенствовать повороты при плавании на груди и на спине. 10. Учить использованию элементов прикладного плавания.
<u>Знания</u>	1 Сформировать у детей знания о значении плаванием для здоровья и развития организма, названиях способов плавания и их значении, о свойствах воды. 2 Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательным и предметами. 3 Сформировать знания о правилах поведения в бассейне, в том числе во время занятия, при пользовании душем и т.д.	1. Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность). 2. Знать: -связь плавания с общеобразовательным и предметами (математика, изобразительное искусство, музыка и др.); - гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.; - простейшие сведения из истории плавания.	1. Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений. 2. Знать: - правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду; - простейшие способы транспортировки пострадавшего; - связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, родная природа, знания о своем организме и др.);

			-температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях
<u>Умения и навыки</u> Упражнения на суше	1. Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. 2. Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и не спортивными способами. 3. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. 4. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для	1. Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. 2. Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания. 3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада. 4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.	1. Общеразвивающие упражнения, в т.ч. гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. 2. Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания. 3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям. 4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. 5. Простейшие

Упражнения для освоения с водой	занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада. 5. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине. 6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. 7. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласованные движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. 1. Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми	5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада. 6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине. 7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. 8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.	специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада. 6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине. 7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. 8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. 1. Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью. 2. Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот. 3. Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании. 4. Эстафеты, игры в
---	--	---	---

Упражнения в воде	движениями рук. 2. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. 3. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. 4. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка». 5. Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине при помощи партнера и самостоятельно. 6. Игры, эстафеты, развлечения на воде. 1. Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, дельфином, кролем на груди и на спине. 2. Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине в скольжении. 3. Движения ногами с плавательной доской и	1. Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. 2. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью. 3. Выполнять скольжение на груди на дальность. 4. Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна. 5. Эстафеты, игры, различные развлечения на воде. 1. Выполнять спады в	воде. 1. Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания. 2. Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания. 3. Совершенствование различных вариантов дыхания. 4. Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными
---------------------------------	---	--	---

	без нее кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, дельфином, брассом на спине с доской и без нее. 4. Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду. 5. Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние. 6. Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на бортике, спад в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике; спад в воду вниз головой из положения сидя на бортике.	воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне. 2. Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами. 3. Плавание при помощи движений рук брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами. 4. Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами. 5. Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду; (согласовывать движения руками и ногами с дыханием), с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами. 6. Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из	способами. 5. Плавание в одежде. 6. Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой. 7. Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди на спине.
--	--	--	--

		положения на груди в положение на спине и наоборот. 7. Плавание в одежде.	
--	--	--	--

Прогнозируемый результат

	1 –ый год обучения (ср. гр.)	2 – ой год обучения (Ст. гр.)	3 –ий год обучения (Подг. гр.)
Требования	Знать правила поведения в бассейне. Знать о пользе занятий плаванием. Знать названия способов плавания. Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше. Уметь: - выполнять «звездочку» на груди и на спине; - «отдых на воде» 5-10 сек.; - выполнять скольжения на груди и на спине на	Выполнять требования программы предыдущей возрастной группы. Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек. Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность. Уметь: - выполнять 9-12-15 выдохов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-	Выполнять требования программ предыдущих возрастных групп. Уметь: - выполнять 15-20-25 выдохов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек; - выполнять скольжение на груди 4-5-6 м; - при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки; - плавать на скорость на одних ногах на

	максимально возможное расстояние; - выполнять спад в воду из любого положения; - выполнять 5-8 выдохов в воду; - доставать предметы со дна; - плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами; - плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.	15 сек - выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м; - при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна; - плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна; - оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.	груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м; -плавать со сменой способов 10-15-20 м; - плавать в одежде 5-7 м; -буксировать предметы на воде 3-4-5 м.
Стандарт	Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более. Плавание любым удобным способом с произвольными движениями 5-7-9 м без вспомогательных средств.	Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м. Плавание любым способом 7-9-12 м	Проплывать любым способом без остановки 15-20-25 м и более; Наиболее подготовленным проплывать любым способом 50 м

**Диагностическая таблица нормативных оценок плавательной
подготовленности в возрастных группах**
(метры, плавание любым способом)

Возраст, лет	Уровни									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
	Постоянно занимаются	Новички	Постоянно занимаются	Новички	Постоянно занимаются	Новички	Постоянно занимаются	Новички	Постоянно занимаются	Новички
4-5	10	7 и более	9	6	7	5	5	4	3	2 и менее
5-6	15	10 и более	12	7	9	6	7	5	5	3 и менее
6-7	25 и более	15 и более	20	12	15	10	10	7	7	5 и менее

**Методическое
образование детей:**

обеспечение программы дополнительного

- Плакат «*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 и стили **плавания**.
- Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «*сухого плавания*».
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного **плавания**.
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, **плавании**.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. **Плавательные доски.**
2. Игрушки, предметы, **плавающие** разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для **плавания**.
7. Поролоновые палки (*нудолсы*).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи **плавающие и с грузом**.
10. Шест.
11. **Поплавки цветные (флажки)** .
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный плеер.
14. Диски с музыкальными композициями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е. К. **Программа обучения плаванию в детском саду.** - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн –фитобар – сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т. И. **Как научить детей плавать:** Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. **Обучение плаванию в детском саду:** Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М.: Просвещение, 1991.-159 с.
5. **Программы начального обучения плаванию/** Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. **Акваэробика. Упражнения в воде.** М; 2000.
7. Яковлева С. А. **Игры и обучение плаванию младших дошкольников.** // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. **Обучение плаванию способом брасс.** // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарова Г. Н. **Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию.** // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. **Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию.** // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. **Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания.** // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. **Физкультура и плавание в детском саду.** – М., 2008.
13. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование *детей*»<http://www.vidod.edu.ru>
14. Булгакова Н.Ж. **Игры у воды и на воде.**-М.: Физкультура и спорт, 2000.
15. Васильев В.С., Никитский Б.Н. **Обучение детей плаванию.**1973.
16. Гужаловский А.А. **Развитие двигательных качеств,**1978.
17. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. **Плавание: игровой метод обучения.** – М.: Олимпия пресс. 2006.
18. Кистяковский И.Ю. **Рекомендации по обучению детей плаванию,** 1976.
19. Макаренко Л.П. **Юный пловец,**1983.
20. Методическое пособие по начальному обучению плавания(программа на 16-18 занятий). МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение.-.,1998.
21. Мотылянская Р.Е. **Плавание-спотр юных,**1976
22. Никитский Б.Н., Васильев В.С.**Плавание,**1985.

23. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.- М.: Айрис-пресс, 2003.
24. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов Плавание: учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, Москва, 1999 год.
25. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию, 1990
26. Строева И.А. Обучение прикладному плаванию младших школьников, 1975.