

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 107 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Протокол № 2 от 25 ноября 2024 г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом от 25 ноября 2024г. № 18/6-ОД
И.о. заведующего ГБДОУ детский сад № 107
Невского района Санкт-Петербурга
Я.В. Телеш

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре (плавание)**

на 2024-2025 учебный год
возраст обучающихся: 3 – 7 лет

Разработчик:
Морозова А.А.,
инструктор по физической культуре

2024 г.

Оглавление

Раздел I. Целевой

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	5
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.....	7
1.5. Система мониторинга достижения планируемых результатов.....	9
1.6. Планируемые результаты освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.....	10

Раздел II. Содержательный

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в ДООУ программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию программы.....	12
2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе 3 – 4 года...12	
2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе 4 – 5 лет....13	
2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе 5 – 6 лет....13	
2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе 6 – 7 лет....14	
2.2 Учебный план	15
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	15
2.4 Проведение мероприятий	18
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	18
2.6. Дистанционное взаимодействие	20
2.7 Взаимодействие с медицинским работником	20
2.8. Взаимодействие инструктора по плаванию с воспитателями	

Раздел III. Организационный

3.1 Материально-техническое обеспечение программы. Программно-методическое обеспечение.	21
3.2. Условия реализации программы	21
3.3 Обеспечение безопасности ОД по плаванию.....	22
3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	22
3.5 Организация дистанционного взаимодействия	23
3.6. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.	23

РАЗДЕЛ I. Целевой

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по плаванию для детей 3-7 лет отражает возрастные и индивидуальные особенности физического развития воспитанников, описание воспитательно-образовательного процесса, реальные условия развивающей предметнопространственной среды бассейна.

Рабочая программа (далее Программа) локальный документ образовательного учреждения, обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет по обучению плаванию и подготовке детей к плаванию в ГБДОУ детский сад № 107 Невского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа состоит из обязательной части, которая соответствует ФОП ДО и части формируемой участниками образовательных отношений, которая разработана на основе ОП ДО ГБДОУ детский сад № 107 Невского района Санкт-Петербурга.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155
- «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014
- «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования»;
- Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 107 Невского района Санкт-Петербурга.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 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"
- Стратегией развития системы образования Санкт-Петербурга 2011-2020г.г. «Петербургская школа 2020», одобренной решением на Коллегии Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 17.11.2010 №7;

Рабочая программа определяет содержание образовательной деятельности по приобщению к двигательной культуре через обучение плаванию детей дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие».

1.2. Цели и задачи реализации рабочей Программы.

Цель: создание необходимых психолого-педагогических условий для преодоления негативного отношения ребенка к воде и использование плавания как средства оздоровления и полноценного физического развития детей дошкольного возраста.

Цель физического и оздоровительного воспитания – формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания. Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи:

- укреплять физическое и психическое здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат
- способствовать формированию правильной осанки., укреплять ОДА, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- приобщать детей к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- создать условия для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- расширять кругозор через знакомство с различными водными видами спорта.
- развивать психофизические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость).
- формировать доступные первоначальные представления и знания об организме человека, влиянии физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;

Воспитательные задачи:

- обеспечивать развитие физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать двигательную культуру, нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства.
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, двигательной деятельности.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы. Программа опирается на общие педагогические принципы:

принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические; **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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);

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.

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

1. **Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. **Подготовительные упражнения на воде:**

упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по бассейну 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;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. 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.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- 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.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I Этап	
Результат(задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	младший дошкольный возраст.
II Этап	
Результат(задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.
III Этап	
Результат(задачи)	Возраст детей (условно)

Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IVЭтап	
Результат(задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания,	Старшие и подготовительные группы

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Нырание (Вдох-выдох под воду)	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости
Контролируемое дыхание	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников

Возрастные особенности физического развития детей 3-4 лет.

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена.

В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений. К концу 4года ребёнок имеет прочный запас разнообразных движений и их сочетаний. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной.

Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет.

Пятый год жизни ребенка 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 ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. В течении 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 нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают 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 её мелкими мышечными группами. 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. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их.

Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет.

Двигательная деятельность ребёнка становится более многообразной. Дети уже хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов.

На 6 году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем. Самостоятельно выполнять указания педагога. Дети овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимодействий (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. У ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия 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 и 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.

1.5. Оценка индивидуального развития детей Сроки проведения педагогической диагностики по физическому развитию

<i>Начальная диагностика</i>	<i>октябрь 1-2неделя</i>
<i>Итоговая диагностика</i>	<i>Май 1-2 неделя</i>

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Младшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Свободное передвижение по дну бассейна	Доставание игрушки со дна бассейна	Выдох в воду

Средняя группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Выдох в воду	Доставание предметов со дна бассейна	Звездочка	Поплавок

Старшая группа

№	Фамилия, имя	Звезда на груди	Скольжение на груди	Доставание игрушек со дна бассейна	Скольжение на спине	поплавок

Подготовительная группа

№	Фамилия, имя	Погружение в воду (на задержке дыхания - «поплавок» в комбинации	Стрелочка на груди	нырки	Звезда на спине	Звезда на груди	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)

1.6 Планируемые результаты освоения программы

Младшая группа (3-4 года)

К концу года дети могут демонстрировать положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявлять элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включаются в подвижные игры, стремятся к выполнению правил и основных ролей в игре, ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками:

умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье; ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Попытаться выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду
- Попытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Попытаться скользить по поверхности воды

Средняя группа (4-5 лет)

К концу года дети могут: проявлять интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации; ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни; ребенок самостоятелен в самообслуживании;

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Попытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков с продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».

- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа (5-6 лет)

К концу года дети могут: демонстрировать ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявлять интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и др.); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих; ребенок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям; ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

- 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, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскочить 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 упражнения «Поплавок».

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

К концу года дети у ребенка сформированы основные психофизические и нравственноволевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; ребенок результативно выполняет физические упражнения, ребенок проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

- 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.
- Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежание.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Попытаться плавать способом на груди и на спине.

Раздел II. Содержательный

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе 3 – 4 года

В младшей группе начинается период освоения детей в воде. Приучать детей чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды – сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения:

- учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- учить не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно, знакомить с некоторыми свойствами воды.
- обучать простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- учить различным прыжкам в воде.
- делать попытки лежать на воде.
- учить простейшим плавательным движениям ног.
- погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу,
- игры с плавающими игрушками в воде.

Гигиенические навыки: раздеваться, принимать душ, вытираться и одеваться с помощью взрослых; знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе 4 - 5 лет

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде.

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

Задачи обучения:

- продолжить учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- погружение в воду с головой,
- попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку,
- игры с предметами в воде, доставание их со дна,
- ходьба за предметом в воде.
- продолжать знакомить со свойствами воды.
- продолжать обучать передвижениям в воде.
- учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- обучать выдоху в воду.
- учить открывать глаза в воде.
- учить различным прыжкам в воде.
- обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- учить выполнять плавательные движения ногами.

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

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

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе 5 - 6 лет

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

Задачи обучения:

- Продолжить знакомить со свойствами воды,
- скольжение на груди, плавание произвольным способом.
- с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад,
- приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость;
- разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.

- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: раздеваться, одеваться и вытираться в определенной последовательности; принимать душ, знать личные вещи.

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

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе 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 освоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения:

- продолжить знакомить со свойствами воды.
- погружение в воду с головой с открытыми глазами,
- скольжение на груди и спине,
- двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м);
- упражнения комплексов гидроаэробики в воде
- разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- учить уверенно держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: раздеваться, одеваться и вытираться в определенной последовательности; принимать душ, знать личные вещи.

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

2.2 Учебный план

Возраст	Общее кол-во занятий	Кол-во НОД в неделю	Продолжительность НОД
2 младшая группа мальчики	27	1	15 мин
2 младшая группа девочек	27	1	15 мин
Средняя группа девочек	27	1	20 мин
Средняя группа мальчиков	27	1	20 мин
Старшая группа мальчиков	27	1	25 мин
Старшая группа девочек	27	1	25 мин

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Занятия- основная форма организации двигательной деятельности детей.

Занятия проводятся во всех возрастных группах 1 раз в неделю, с учетом расписания. в группах раннего возраста, занятия в бассейне не проводится.

Традиционное В бассейне.

Подготовительная часть (3-10 мин). Построение занимающихся, переключка, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми. Основная часть (5-20 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (2-5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов занятия.

Тренировочное.

Предполагает закрепление определенных видов движений, техники плавания.

Обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Структура тренировочного занятия может быть несколько нарушена: исключаются упражнения; увеличивается время работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

Тематическое.

Построено на сказочной или реальной основе; за основу берется классическая структура физкультурного занятия; содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом с учетом комплексно-тематического планирования; тематика занятий должна соответствовать возрастным особенностям и возможностям детей.

Игровое.

Предназначено для: снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой; закрепления движений в новых условиях; обеспечения положительных эмоций. Вводная часть может быть недолгой, т. к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть должна обеспечить снижение нагрузки.

С элементами аквааэробики. Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях. Вводная часть состоит из разминки под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений. упражнения в воде проводятся также под музыку. После нее целесообразно предложить детям музыкальные игры. Занятие заканчивается включением медленной музыки и свободным плаванием.

Контрольно-диагностическое, выполнения упражнений по возрасту, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года. Оно может быть построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу, для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Формы работы с детьми

Формы организации образовательной деятельности:

- фронтальные, подгрупповые, индивидуальные;

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов младшие группы:

- Игры на формирование правильного дыхания;
- Формирование культурно-гигиенических навыков;
- Ознакомление с правилами поведения в бассейне;
- Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками;
- *Использование художественного слова:* потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.

- *Расширение представлений о купании, плавании:* беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

- Игры для освоения передвижений в воде: «Пузырь», «Лодочки плывут», «Рыбки резвятся» и др.

- Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.

Развлечения на воде: «Водные человечки», «Новогодняя сказка», «Веселые утята».

Средние группы

- Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы;

- Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне;

- Просмотр видеофильма;

- Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки;

- Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.

- Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

- Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов).

- Игры для освоения передвижений в воде: «Карусели», «Невод», «Мы веселые ребята», «Водолазы», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Развлечения на воде: «Плавание – это сила и здоровье», «Водный Новый год», «Морское веселье на воде», «Ловкие лягушата».

Старшие группы

- Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.

- Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма.

- Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.

- Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт»): плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

- Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.

- Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

- Игры со скольжением и плаванием: «Я плыву», «Поезд в туннель», «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров». Игры с элементами водных

видов спорта: «Байдарки», «» «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Развлечения на воде:

«Подводный лабиринт», «Веселые старты в бассейне», «Путешествие подводных лодок», «Новогодние эстафеты», «Умею плавать»

2.4 Проведение праздников и развлечений.

Месяц	Группа	Тема мероприятия
Ноябрь	2 младшие группы	«Весёлые прилипалы» (развлечение)
	средние группы	«Подводный мир» (развлечение)
	старшие группы	«Умею плавать» (соревнование)
Декабрь	2 младшие группы	«Новогодний наряд для ёлочки» (развлечение)
	средние группы	«Белые медведи» (развлечение)
	старшие группы	«Новогодний переполох» (развлечение)
Январь	средние группы	Играем в снежки» (развлечение)
	старшие группы	«Морское веселье на воде» (развлечение)
Февраль	2 младшие группы	«Рыбки резвятся» (развлечение)
	средние группы	«Ловкие лягушата» (развлечение)
	старшие группы	«Школа юных моряков» (развлечение)
Март	2 младшие группы	«Веселые утята» (развлечение)
	средние группы	«Резвые рыбки» (развлечение)
	старшие группы	«ГТО-шки на воде» (развлечение)
Апрель	2 младшие группы	«Путешествие в космос » (развлечение)
	средние группы	«Космонавты» (развлечение)
	старшие группы	«Весенние старты» (соревнование)
Май	все возрастные группы	«Наши любимые игры в воде» (развлечение)

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный период. В это время ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе, к воде. Продуктивное сотрудничество с семьей делает деятельность по обучению плаванию более успешной и системной.

Работа с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста должна строиться на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения ДОО.

В основу совместной деятельности семьи и инструктора по плаванию заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу образования ребенка в условиях бассейна;
 - открытость проведения мероприятий для родителей;
 - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания,
 - обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их
 - безопасности
 - уважение и дифференцированный подход к каждой семье; Задачи:
1. Побуждать родителей оказывать психолого- педагогическую поддержку и помощь ребенку в оздоровлении (закаливании) и обучении его плаванию.
 2. Приобщение родителей к участию в организации и проведении совместных мероприятий.
 3. Оказание помощи семьям воспитанников в развитии воспитанников.
 4. Изучение и пропаганда водных видов спорта и физической культуры. При сотрудничестве с родителями каждый имеет возможность побеседовать с инструктором по плаванию об индивидуальном развитии и динамике своего ребенка.

	Тема
Консультации для родителей	«Водобоязнь»
	«Физическое развитие ребенка: с чего начать?»
	«Простуду лечим гимнастикой»
	«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»
	«Игры с ребенком на воде и с водой»
	«Внимание плоскостопие»
	«Как провести выходные с ребенком»
	«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться»
	«Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей»
	«Как правильно организовать физкультурные занятия, для дошкольников, в домашних условиях»
	«Правильная осанка – гарант здоровья ваших детей»
	«За и против плавания»
	«Безопасность ребенка в ваших руках»
	«Простуду лечим гимнастикой»
	«Безопасность на воде»
	«Отдых с ребенком летом»
	«Находясь на пляже, не забывайте о безопасности»

Памятки для родителей	Напоминай-ка «Форма для бассейна»
	«Закаляйся если хочешь быть здоров»
	«Игры и упражнения по плаванию с детьми в домашних условиях»
Родительское собрание	«Значение занятий по плаванию, для укрепления здоровья детей»

2.6 Дистанционное взаимодействие.

Дистанционное взаимодействие осуществляется в случае продолжительной болезни ребёнка или в случае приказа Министерства просвещения России об усилении мер санитарного-эпидемиологического контроля, переход на дистанционное взаимодействие.

2.7 Взаимодействие ИФК с медицинскими работниками.

Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении ОД требует, чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце года дети проходят комплексное обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания, степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Врач совместно с медсестрой ДОУ решает вопрос о допуске детей к занятиям плаванием с учетом их здоровья и индивидуальных особенностей. Медсестра выполняет следующие обязанности:

- в соответствии с заключением врача освобождает детей от занятий плаванием после перенесенных заболеваний;
- дает рекомендации инструктору ФК по обеспечению щадящего режима и индивидуальных физических нагрузок для детей с отклонениями в состоянии здоровья, часто болеющих и др.;
- при инфекционных заболеваниях запрещает посещение бассейна детьми карантинных
- групп до окончания срока карантина;
- перед каждым посещением бассейна, медсестра осматривает детей и освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие и имеет начальные признаки заболевания.

Дети с кожно-аллергическими заболеваниями, экземой, другими кожными болезнями к занятиям плаванием не допускаются. Разрешение на посещение ими бассейна дает дерматолог.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности так же являются:

- профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности;
- профилактика сезонных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ);
- прохождение инструктажа по своевременному оказанию первой помощи.

2.8 Взаимодействие ИФК с воспитателями

Воспитатель осуществляет в основном всю педагогическую работу в детском саду. Педагогу – воспитателю важно не только понимать и любить физическую культуру, самое существенное – уметь применить свой опыт в воспитании детей. Воспитывая ребёнка средствами физической культуры, педагог должен понимать её значение для всестороннего развития личности и быть её активным проводником в жизнь детей. Очень хорошо, когда дети в свободное время играют в подвижные игры, выполняют игровые упражнения. А направлять процесс физического развития в нужное русло может лишь тот, кто неотрывно работает с детьми, а именно – воспитатель. В детском саду работу по повышению уровня физических качеств, развитию плавательных умений ведёт инструктор по физической культуре. Перед занятием в бассейне воспитатель прослеживает готовность спортивных принадлежностей, чтобы дети своевременно были переодеты и у них ничего не находилось лишнего в руках и во рту. Помощник воспитателя помогает приводить и отводить детей, просушивать волосы

Раздел III. Организационный.

3. Материально-техническое обеспечение программы. Программно-методическое обеспечение.

В ДОУ для развития физического развития имеется спортивный зал и бассейн, а также спортивная площадка. Спортивная площадка находится на территории ДОУ и предназначена для проведения образовательной деятельности на воздухе, совместной деятельности, спортивных игр, соревнований, развлечений и праздников по физической культуре. Бассейн - для физкультурных занятий, дополнительных занятий.

для занятий в бассейне родителям рекомендуется приобретать:

- длинный фланелевый или махровый халат с капюшоном и карманом
- плавки;
- плавательная шапочка;
- утеплённые тапки

3.2. Условия реализации программы

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2. 4.3648-20 от 28.09.2020 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиНом от 28.09.2020г.).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

3.3. Обеспечение безопасности ОД 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.

- занятие 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 занятие по плаванию с подгруппами, превышающими 10 человек.
- Допускать детей к занятию 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.
- Вовремя занятия 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 занятий по плаванию.
- Не проводить занятие по плаванию 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 на занятиях по плаванию.

3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Материально-техническое обеспечение программы для проведения занятий в бассейне

1. Обходные резиновые дорожки
2. Корзины и сетки для игрушек и мячей
3. Короткие гирлянды из флажков
4. Колобашки из пенопласта

6. Плавательные доски.
7. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
8. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
9. Надувные круги разных размеров.
10. Нарукавники.
11. Очки для плавания, маски, дыхательные трубки
12. Поролоновые палки (нудлы).
13. Мячи разных размеров.
14. Обручи плавающие и с грузом.
15. Шест.
16. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
17. Музыкальная колонка.

3.5 Организация дистанционного взаимодействия.

Дистанционные формы сотрудничества с семьей, они значительно расширяют возможности эффективного общения с родителями и оказания им помощи в вопросах развития и воспитания детей.

Социальные сети

В них участники могут обмениваться фото-, видео-, аудиоматериалами, задавать интересующие вопросы, комментировать информацию. Инструктор непосредственно может ознакомить законных представителей с планами работы, рекомендовать ссылки для самостоятельного изучения той или иной темы, информировать о предстоящих мероприятиях: праздниках, конкурсах и т.д.

Сайт учреждения

Другой формой дистанционного взаимодействия родителей и педагогов является сайт детского сада. На нем отражена вся административная и правовая информация сада (устав, лицензия, правила приема, список сотрудников, расписание работы, объявления по текущим вопросам, фотоотчеты о жизни сада и т. д.).

3.6 Методическое обеспечение программы

1. Солодов А.С. Возрастная физиология
2. Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебнометодическое пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.
3. Петрова Л.Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013. – 148 С.
4. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991. – 159 с.
5. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.
6. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2010. – 64 С.
7. Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006. -96 С.

8. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетноролевой основе. – Волгоград: Учитель. -63 С.
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. - 144 С.
10. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 С.
11. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80 С.
12. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет –М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 С.
13. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2010. -128 С.
14. Егоров Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.