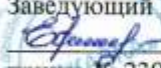


Управление образования Администрации города Когалыма
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МАДОУ «Сказка»
протокол № 1 от 30 августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Сказка»
 О.В. Ермолина
приказ № 239/1 от « 06 » сентября 2021г.



Дополнительная общеобразовательная программа
«Поплыли вместе...»

направленность: физическое развитие

уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Соломкина А.К.
Инструктор по физической культуре

г. Когалым, 2021

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН	5
2.1.	ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ	6
3	ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ ПО ПЛАВАНИЮ	16
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17
5	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физическое развитие

Уровень программы: стартовый: (ознакомительный)

Нормативно-правовые основания разработки программы:

Программа: «Поплыли вместе...» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726 «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Типовым (модельным) порядком реализации дополнительных общеобразовательных программ (проект);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28 сентября 2020 года №28;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 29 января 2021 г. №62296;
- Адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования детей с тяжелыми нарушениями речи. Л.Б. Баряева;
- Адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования детей с задержкой психического развития. Е. А. Екжанова, Е. А. Стребелева.
- Локальными и распорядительными актами ДОО.

При разработке программы использовались:

- Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;
- Современные программы обучения дошкольников плаванию «Программа обучения детей плаванию в детском саду» под редакцией Е.К. Воронова и «Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Т.И.Осокина.

- Литература, касающаяся различных аспектов содержания и методики преподавания плавания («Научите ребёнка плавать» Л.Ф.Еремеева, «Плавание. Первые шаги» Н. Ж.Булгакова, «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Н. Г. Пищикова.)

Актуальность программы:

Физическое развитие тесно взаимосвязано со здоровьесберегающими технологиями и направлено на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, развитие и коррекцию основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование крупной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и развитие опорно-двигательного аппарата у дошкольников. Большое значение занятия плаванием приобретают для детей, проживающих в северных районах, где возможности плаванием ограничены даже в летнее время.

Данная программа адаптирована для детей с задержкой психического развития (далее - ЗПР). Программа основана на системном подходе, учитывающем возрастные психологические новообразования, а также ведущую и типичные виды деятельности у детей старшего дошкольного возраста. Задачи обучения ориентированы на онтогенетические закономерности и возрастные особенности нормативного детства. На каждом этапе учитываются индивидуальные возможности обучения ребенка с ЗПР, чьё развитие протекает в условиях (смещенного сенситива), его особые, связанные с состоянием здоровья, определяющие условия образования.

Важно не только создавать условия для охраны, укрепления и совершенствования здоровья воспитанников, но и формировать у них представления о роли здоровья в жизни человека и особенно о потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни, владеть средствами сохранения и укрепления здоровья, что, в свою очередь, крайне важно для детей старшего дошкольного возраста.

Новизна программы состоит в том, что программа адаптирована под индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста с ЗПР.

Отличительной особенностью программы дополнительного образования «Поплыли вместе...» является развитие физических способностей детей

старшего дошкольного возраста с учетом индивидуальных возможностей. На каждого ребенка водная среда воздействует по-разному: одни эмоционально возбуждаются, другие наоборот успокаиваются, программа адаптирована под данные особенности детей. Из анализа научно-методической литературы выявлено, что для детей с ЗПР важное место занимают упражнения на развитие дыхательной системы, координации, согласованности движений разноименных рук и ног, умение расслаблять мышцы и умение всплывать в воде.

Цель программы: способствовать стабильному эмоциональному фону через занятия плаванием.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать основы безопасного поведения в воде;
- регулировать уровень двигательной активности;
- развивать физические способности;
- формировать элементарные теоретические основы плавания;
- формировать навык «всплывания» в воде;
- развивать навык правильного дыхания.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению элементарным нормам личной гигиены;
- способствовать укреплению и формированию правильной осанки.

Развивающие:

- развивать умение слышать и выполнять задания;
- развивать чувство ритма.

Воспитательные:

- способствовать стабильному эмоциональному фону;
- воспитывать любовь к спорту;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- воспитывать привычку закаляться.

Адрес программы: программа адресована для детей старшего дошкольного возраста с ЗПР.

Срок реализации программы: 1 учебный год с 1.10.2021г. по 31.05.2022г.

Количество обучающихся: численный состав воспитанников – 10 человек.

Объем освоения программы: 1 учебный год (8 месяцев). Программа состоит из 1 модуля.

Режим занятий: 1ч занятия в неделю, продолжительность занятий -25 мин., включая организационные моменты.

Форма обучения: очная.

Форма организации детей: групповая, индивидуальная.

Методы: словесный, наглядный, практический.

Адрес реализации программы: 628484, город Когалым, ул. Дружбы народов, 23.

Планируемые (ожидаемые) результаты программы:

К концу учебного года у детей старшего дошкольного возраста:

- Сформируются основы безопасного поведения на воде, элементарные теоретические основы плавания, навыки «всплывания» в воде и правильного дыхания с целью развития физических способностей и стабилизации уровня двигательной активности.
- Сформируется навык слышать педагога и выполнять задания по сигналу, появится чувство ритма которое будет способствовать стабильному эмоциональному фону, воспитанию любви к спорту, развитию навыков личной гигиены и привычке закаляться.

2. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Часы
1.	Техника безопасности	1
2.	Теория	1
3.	Практика.	30
4.	Итого:	32

Содержание программы

Задачи

- расширять знания о значении плавания;
- расширять знания о занятиях плаванием (названия упражнений, оборудования, способов передвижения в воде)
- учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык выполнения выдоха в воду;
- учить выполнять плавательные двигательные действия руками и ногами на суше и в воде;
- формировать навык «лежать» на воде.

Знания

- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.

Умения

Упражнения на суше

- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Упражнения на дыхание

Упражнения в воде

- выполнять передвижения в воде: шагом, на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.;
- выполнять погружения под воду: до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный);
- выполнять упражнения на развитие дыхания в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.
- обучать расслаблять тело в воде;
- выполнять упражнения на всплытие: «поплавок», «медуза», «стрела», «звездочка»;

- Диагностика (контрольные упражнения)

2.1. Перспективный план

Октябрь
1 неделя
-Умывание в воде бассейна -умывание в воде бассейна -плескание - движения руками в воде - игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней - передвижения по дну бассейна шагом (в воде) -передвижения по дну бассейна бегом (в воде) -передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) - передвижения в воде по дну бассейна различными способами (изменение глубины, скорости, характера движений) - передвижения в воде на руках по дну бассейна - опускание лица в воду, стоя на дне - приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. - выдох перед собой в воздух
2 неделя
-умывание в воде бассейна -плескание - движения руками в воде - игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней - передвижения по дну бассейна шагом (в воде) -передвижения по дну бассейна бегом (в воде) -передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) - передвижения в воде по дну бассейна различными способами (изменение глубины, скорости, характера движений) - передвижения в воде на руках по дну бассейна - опускание лица в воду, стоя на дне -приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. -выдох перед собой в воздух - упражнение на всплытие
3 неделя
- передвижения в воде на руках по дну бассейна - опускание лица в воду, стоя на дне

-приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. - выдох перед собой в воздух -выдох на воду - выдох на границе воды и воздуха - упражнения на расслабление тела
4 неделя
- передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук - передвижения в воде на руках по дну бассейна - опускание лица в воду, стоя на дне -приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. - выдох перед собой в воздух -выдох на воду - выдох на границе воды и воздуха - упражнения на всплытие -движения ногами сидя на бортике - упражнения на расслабление тела
Ноябрь
1 неделя
- передвижения в воде по дну бассейна различными способами (изменение глубины, скорости, характера движений) -передвижения в воде на руках по дну бассейна - опускание лица в воду, стоя на дне - приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. - выдох перед собой в воздух - погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины - выдох перед собой в воздух -выдох на воду - выдох на границе воды и воздуха - упражнения на расслабление тела
2 неделя
- передвижения в воде по дну бассейна различными способами (изменение глубины, скорости, характера движений) -передвижения в воде на руках по дну бассейна - опускание лица в воду, стоя на дне - приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. - выдох перед собой в воздух

- погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины - выдох перед собой в воздух -выдох на воду - выдох на границе воды и воздуха - упражнения на расслабление тела
3 неделя
- передвижения в воде по дну бассейна различными способами (изменение глубины, скорости, характера движений) -передвижения в воде на руках по дну бассейна - опускание лица в воду, стоя на дне - приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. - выдох перед собой в воздух - погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины - выдох перед собой в воздух -выдох на воду - выдох на границе воды и воздуха - упражнения на расслабление тела
4 неделя
- передвижения в воде по дну бассейна различными способами (изменение глубины, скорости, характера движений)- закрепление - передвижения в воде на руках по дну бассейна (закрепление) - игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами - опускание лица в воду, стоя на дне - приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. - выдох перед собой в воздух - погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины - погружение в воду (без опоры), полное погружение без опоры, постепенное увеличиваем глубину -выдох на воду - выдох на границе воды и воздуха - упражнения на всплытие - упражнения на расслабление тела
Декабрь
1 неделя

-Передвижения в воде на руках по дну бассейна -игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами - приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. - погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины - погружение в воду (без опоры), полное погружение без опоры, постепенное увеличиваем глубину - выдох на границе воды и воздуха - выдох в воду - упражнение на всплывание - упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами с помощью педагога - упражнения на расслабление тела
2 неделя
- передвижения в воде на руках по дну бассейна -игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами - приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. - погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины - погружение в воду (без опоры), полное погружение без опоры, постепенное увеличиваем глубину - выдох на границе воды и воздуха - выдох в воду - выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов - упражнения на всплывание - лежание на груди - упражнения на расслабление тела
3 неделя
- передвижения в воде на руках по дну бассейна -игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами - погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины - погружение в воду (без опоры), полное погружение без опоры, постепенное увеличиваем глубину

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой - выдох в воду - игры с использованием выдоха в воду - упражнения на всплытие - упражнения на расслабление тела
4 неделя
- передвижения в воде на руках по дну бассейна - игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами - погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины - погружение в воду (без опоры), полное погружение без опоры, постепенное увеличиваем глубину - игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой - выдох в воду - игры с использованием выдоха в воду - упражнение на всплытие - лежание на груди - упражнения на расслабление тела
Январь
1 неделя
- игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами - погружение в воду (без опоры) - игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой - игры с использованием выдоха в воду - упражнения на всплытие - лежание на груди - выполнение скольжения на груди - упражнения на расслабление тела
2 неделя
- игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами - погружение в воду (без опоры), полное погружение без опоры, постепенное увеличиваем глубину

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой - игры с использованием выдоха в воду - упражнения на всплытие - лежание на груди - упражнения на расслабление тела
3 неделя
- игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами - погружение в воду (без опоры), полное погружение без опоры, постепенное увеличиваем глубину - игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой - выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - упражнения на всплытие - лежание на груди - упражнения на расслабление тела
4 неделя
- погружение в воду (без опоры) - игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами - выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди - игры, связанные с лежанием на груди и спине - упражнения на расслабление тела
Февраль
1 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди - игры, связанные с лежанием на груди и спине - упражнения на расслабление тела
2 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди

- игры, связанные с лежанием на груди и спине - упражнения на расслабление тела
3 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди - игры, связанные с лежанием на груди и спине - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду - упражнения на расслабление тела
4 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди - игры, связанные с лежанием на груди и спине - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду - упражнения на расслабление тела
Март
1 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди - игры, связанные с лежанием на груди и спине - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление) - упражнения на расслабление тела
2 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди - игры, связанные с лежанием на груди и спине - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление) - упражнения на расслабление тела- игры связанные со скольжением на груди и спине
3 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди - игры, связанные с лежанием на груди и спине - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление)

- упражнения на расслабление тела
4 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди - игры, связанные с лежанием на груди и спине - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление) - упражнения на расслабление тела
Апрель
1 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди - игры, связанные с лежанием на груди и спине - упражнения на расслабление тела
2 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди - игры, связанные с лежанием на груди и спине - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление) - упражнения на расслабление тела
3 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди - игры, связанные с лежанием на груди и спине - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление) - упражнения на расслабление тела- игры связанные со скольжением на груди и спине
4 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди - игры, связанные с лежанием на груди и спине - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление) - упражнения на расслабление тела
Май

1 неделя
- игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди - игры, связанные с лежанием на груди и спине - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление) - скольжение на спине - упражнения на расслабление тела - игры, связанные со скольжением на груди и спине (закрепление)
2 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди - игры, связанные с лежанием на груди и спине - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление) - скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна - скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу простейших гребковых (без выноса рук) - игры, связанные со скольжением на груди и спине (закрепление)
3 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди и спине - игры, связанные с лежанием на груди и спине - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление) - игры, связанные со скольжением на груди и спине (закрепление)
4 неделя
- выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду - лежание на груди и спине - игры, связанные с лежанием на груди и спине - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление) - игры, связанные со скольжением на груди и спине (закрепление)

3. ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ ПО ПЛАВАНИЮ

№	Ф.И.	Умение выдыхать в воду		Умение расслаблять тело в воде		Умение лежать на груди с опорой		Умение лежать на спинес опорой		Умение скользить	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- создание на занятиях по плаванию, гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- уважительное отношение к результатам воспитанников;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Материально-техническое обеспечение программы

Для организации образовательной деятельности, укрепления и сохранения здоровья воспитанников в дошкольном учреждении оборудован бассейн. В состав помещений входят: раздевалка для девочек, раздевалка для мальчиков, душевая, кабинет инструктора по физической культуре, помещение, где расположен бассейн, санитарно-технические и умывальные помещения.

Для организации образовательного процесса имеются в наличии:

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. Нудл
7. Мячи разных размеров
8. Обручи плавающие и с грузом
9. Поплавки цветные
10. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой
11. Колобашки

Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. 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.
2. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
3. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
4. Картинки с изображением морских животных.
5. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
6. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
7. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
8. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
9. Комплексы дыхательных упражнений.
10. Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и синхронного плавания.
11. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

1. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре 2009 г. 38 С.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. // СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2003 г. 80 С.
3. Ежикова С. И. Программы начального обучения плаванию // Москва.: 1983 г. 70 С.
4. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. 2009 г. 94 С.
5. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М.: 2000 г.
6. Егорова Б. Б. Оздоровительный комплекс в детском саду. Методическое пособие// М.: Издательство «ГНОМ и Д» 2004 г. 160 С.
7. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М.: Просвещение. 1985 г. 80 С.
8. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение. 1991 г. 159 С.
9. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. 2010 г. 98 С.
- 10.Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс // 2009 г. 55 С.
- 11.Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. М.: 2008 г.
- 12.Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. 2009 г. 96 С.