

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 г. Кировска»

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
Протокол №2
от 10 декабря 2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ № 12
И. А. Ганичева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Срок реализации 4 года

Разработал:
инструктор по физической культуре
Степанова Светлана Александровна

Содержание

№	Содержание	Страницы
I	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Нормативно-правовая основа рабочей программы	4
1.3.	Требования ФГОС ДО	5
1.4.	Цели и задачи реализации программы	5-6
1.5.	Принципы формирования программы	6-7
1.6.	Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста	7-10
1.7.	Целевые ориентиры образовательного процесса	10-11
II	Содержательный раздел. Основная часть	
2.1.	Задачи и содержание работы по обучению детей плаванию	11-12
2.1.1	Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей младшей группы (3-4 года)	12-13
2.1.2.	Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей средней группы (4-5 лет)	13-15
2.1.3.	Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей старшей группы (5-6 лет)	15-17
2.1.4.	Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей подготовительной группы (6-7 лет)	17-19
2.2.	Планируемые промежуточные результаты	19
2.3.	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	19-23
2.4.	Коррекционная работа	23-24
2.5.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников (законными представителями)	24-25
2.5.1.	Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ	25
2.5.2.	Формы и методы оздоровления детей	26-27
2.5.3.	Физкультурно-оздоровительный режим	27-28
2.5.4.	Физкультурно-оздоровительная работа	28-30
2.5.5.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по плаванию)	30-31
III	Организационный раздел	
3.1.	Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию	31-32
3.2.	Обеспечение безопасности занятий по плаванию	33-34
3.3.	Материально-техническое обеспечение	34
3.4.	Основное физкультурное оборудование и инвентарь для занятий плаванием	35
3.5.	Система мониторинга достижений планируемых результатов освоения Программы	35-38
3.6.	Программно-методическое обеспечение	38
3.7.	Список литературы	39-40
	Приложения	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: «Конвенцией о правах ребенка»; Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ; Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО); Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях, 2.4.1.3049-13.

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура.

Дополнительно к непрерывной образовательной деятельности (далее НОД) по физической культуре включается НОД по плаванию, которая, способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатогеографических условиях, приравненных к районам Севера, имеет свои региональные особенности. Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно – климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Заболевания, связанные с длительным проживанием человека на севере, являются отражением эффекта накопления воздействия экологических условий на организм. Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Кроме того, в районах Севера наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня. Во все части, которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

1.2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ОСНОВА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 12» (далее Программа) определяет содержание и организацию

образовательной деятельности на уровне дошкольного образования в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 12 г. Кировска».

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных правовых документов:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утверждён постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. №26);
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (утверждён Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования.
- Устава МБДОУ «Детский сад № 12»;
- Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №12 г. Кировска»
- Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 12 г. Кировска».

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников от 3 до 7 лет.

Программа разработана с учётом:

- Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Т.И Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».

1.3. ТРЕБОВАНИЯ ФГОС ДО

Содержание Программы представляет одно из направлений ФГОС ДО образовательной области - «Физическое развитие» по обучению детей плаванию. Правильная организация занятий по плаванию способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей.

Водные процедуры прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. В процессе обучения детей плаванию формируются элементарные технические навыки, коммуникативная компетентность. Кроме того, происходит гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. И как итог, достижение ребенком необходимого уровня развития для успешного освоения им программы начального общего образования на основе индивидуального подхода и использования специфических видов деятельности для детей дошкольного возраста.

1.4. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачами программы являются:

- Освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.);
- Воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В МБДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по обучению плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание

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

1.5. ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

- *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
- *Доступность.* Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
- *Активность.* Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
- *Наглядность.* Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование
- *Последовательность и постепенность.* При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.
- *Индивидуальность подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

Для реализации программы используются следующие положения:

- ✓ обеспечение эмоционального благополучия каждого ребёнка;
- ✓ поддержка индивидуальности и инициативы детей;
- ✓ реализация программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- ✓ взаимодействие взрослых с детьми на основе личностно-развивающего и гуманистического характера;
- ✓ признание ребёнка полноценным субъектом образовательных отношений, активности и самостоятельности.

1.6. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Первый год обучения (3-4года)

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. Четвёртый год жизни ребёнка, характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений. С самого начала детей знакомят с основными правилами поведения в воде и на суше. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их простейшим передвижениям и продвижениям. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включает в себя игры с игрушками, все виды ходьбы по одному, группой, вдоль бортика, по кругу и т.д. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды, всплывать, лежать, скользить, хотя бы в течение не продолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнования. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

Второй год обучения (4-5 лет).

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций,

возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества. У детей 4 – 5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить – хотя бы в течении непродолжительного времени. Самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения как: «стрела», «медуза», «поплавок», «звезда». К концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаться в воду с открытыми глазами, делать выдох в воду (5-браз), скользить на груди, выполнять «поплавок» (3-4раза), с помощью педагога (инструктора) лежать на спине. Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

Третий год обучения (5-6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее

физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу). В старшей группе начинается новый этап в обучении: освоение спортивных способов плавания, изучение техники движения кролем на груди и на спине, а так же ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. У детей старшей группы идет совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Педагог (инструктор) находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. Продолжается совершенствование упражнений «стрела», «медуза», «поплавок», скольжение с задержкой дыхания. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений.

Четвертый год обучения (6-7 лет подготовительная к школе группа).

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений. В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а так же

ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Процесс обучения детей подготовительной группы уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, позитивное восприятие занятий по плаванию, а так же сформированные двигательные навыки.

1.7. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» по обучению детей плаванию относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ✓ ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ✓ ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ✓ у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ✓ ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

2.1. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и

ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- 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.

2.1.1. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (3-4 ГОДА)

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Таблица 1

Задачи обучения:	<ul style="list-style-type: none">• Адаптировать детей к водному пространству.• Приобщать малышей к плаванию.• Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.• Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.• Формировать «дыхательное удовольствие».• Формировать гигиенические навыки.• Учить правилам поведения на воде.
К концу года дети могут:	<ul style="list-style-type: none">• 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»).

	<ul style="list-style-type: none"> • Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик». • Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду. • Прыгать по бассейну с продвижением вперед. • Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер. • Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди. • Выполнять простейшие плавательные движения ногами.
<p>Итоги освоения содержания образовательной деятельности:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается в воде. • Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с надувными игрушками. • При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. • Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, двигается, в общем, для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх. • С большим желанием вступает в общение с другими детьми при выполнении игровых упражнений в воде и в подвижных играх. • Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения на воде. • Стремится соблюдать элементарные правила гигиены. • С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания (самостоятельно одеться и раздеться, одежда сложена аккуратно, сам научился мыться мочалкой и вытираться полотенцем). • С интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.

2.1.2. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей средней группы (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.

Таблица 2

<p>Задачи обучения:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 различным передвижениям в воде, погружению. • Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха. • Учить различным прыжкам в воде. • Делать попытки лежать на воде. • Учить простейшим плавательным движениям ног.
<p>К концу года дети могут:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Погружать лицо и голову в воду • Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. • Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). • Выполнять упражнение «Крокодильчик» • Выполнять вдох над водой и выдох в воду. • Прыгать по бассейну с продвижением вперед. • Выпрыгивать вверх из приседания в воде глубиной до бедер или до груди. • Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. • Пытаться подныривать под гимнастическую палку. • Доставать предметы со дна. • Выполнять упражнения в паре «На буксире».
<p>Итоги освоения содержания образовательной деятельности:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ребенок гармонично физически развивается, в воде проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. • Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений и

	<p>упражнений, свободно ориентируется в пространстве.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников. • Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. • Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и инструктором, контролирует и соблюдает правила. • Ребенок с интересом познает правила безопасного поведения на воде, узнает как можно больше об опасных и безопасных ситуациях, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, разгадывает загадки. • Умеет привлечь внимание взрослого в случае возникновения непредвиденных и опасных для жизни и здоровья ситуаций. • Осуществляет перенос опыта безопасного поведения в игру. • Умеет в угрожающих жизни и здоровью ситуациях позвать на помощь.
--	--

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

2.1.3. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5-6 ЛЕТ)

В старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания. Учиться согласовывать движения ног с дыханием и движения рук способом «кроль» на груди и на спине. Учиться плавать «кролем» на груди и на спине в полной координации. Закрепление упражнений: «поплавок», «медуза», «звездочка» на груди и на спине – максимально возможной продолжительностью. Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность, ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна. Знакомятся с новыми подвижными играми, эстафетами на воде. Формируют новые гигиенические требования и навыки.

Таблица 3

<p>Задачи обучения:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать знакомить со свойствами воды. • Продолжать обучать лежанию на груди и на спине. • Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. • Научить выдоху в воду. • Учить более уверенно, держаться на воде,
--------------------------------	--

	<p>скользить по ней на груди.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
К концу года дети могут:	<ul style="list-style-type: none"> • Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. • Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку. • Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец». • Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. • Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». • Скользить на груди с работой ног. • Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской. • Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди. • Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. • Выполнять упражнение «Поплавок».
Итоги освоения содержания образовательной деятельности:	<ul style="list-style-type: none"> • Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт в плавании богат. • Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым игровым упражнениям в воде, избирательность при выполнении плавательных упражнений. • Уверенно, точно, выполняет игровые упражнения в воде. • Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. • Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. • Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. • Ребенок имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его. • Опрятный приходит на занятия. • Следит за чистотой нижнего белья, следит за ногтями на руках и ногах, перед занятием прибирает волосы. • Ребенок умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного

	<p>поведения на воде.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), высказаться о своем самочувствии, назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган. • Проявляет интерес к закаливающим процедурам и упражнениям выполняемых в воде
--	---

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

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

2.1.4. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (6-7 ЛЕТ)

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Таблица 4

Задачи обучения:	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать знакомить со свойствами воды. • 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. • Продолжать обучать выдоху в воду. • 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 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.
-------------------------	--

<p>К концу года дети могут:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
<p>Итоги освоения содержания образовательной деятельности:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт в воде богат. • Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет упражнения в воде. • В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. • Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. • Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. • Ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. • Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья. • Знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, правила гигиены, занятия плаванием, физкультурой и спортом, закаливание). • Умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, мыться

	<p>мочалкой, мыть уши, причёсывать волосы, приходить опрятным в детский сад и т.п.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способен определить состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган. • Оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).
--	--

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

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

2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники **знают:**

- ✓ правила поведения в бассейне;
- ✓ краткий обзор развития плавания;
- ✓ краткие сведения о строении и функциях организма;
- ✓ влияние плавания на организм;
- ✓ правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- ✓ о назначении оборудования и инвентаря;

умеют:

- ✓ правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- ✓ правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине;
- ✓ участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- ✓ самостоятельно проводить подвижную игру.

2.3. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

ВОСПИТАННИКОВ

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к ООД плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

Формы организации детей:

групповые;
командные;
индивидуальные.

Рекомендуются такие формы ООД:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения плаванию:

- ✓ *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.

Средства 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 дну и простейшие действия в воде;
 - погружение в воду, в том числе с головой;
 - упражнение на дыхание;
 - открывание глаз в воде;
 - всплывание и лежание на поверхности воды;
 - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*
 - движение рук и ног;
 - дыхание пловца;
 - согласование движений рук, ног, дыхания;
 - плавание в координации движений.
4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
 - спады;
 - прыжки на месте и с продвижением;
5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*
 - развитию умения передвигаться в воде;
 - овладению навыком погружения и открывания глаз;
 - овладению выдохам в воду;
 - развитию умения всплывать;

- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке:

- ✓ формируют представление о спортивном способе в целом;
- ✓ разучивают отдельные движения;
- ✓ соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова:

- ✓ разучивание движений ног;
- ✓ разучивание движений рук;
- ✓ разучивание способа плавания в целом;
- ✓ совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ✓ ознакомление с движением на суше;
- ✓ изучение движений с неподвижной опорой;
- ✓ изучение движений с подвижной опорой;
- ✓ изучение движений в воде без опоры.

Характеристика основных навыков плавания

Таблица 5

Навык	Характеристика
<i>Ныряние</i>	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
<i>Лежание</i>	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
<i>Скольжение</i>	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	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Таблица 6

Результат (задачи)	Возраст детей
I этап	
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Младший и средний дошкольный возраст
II этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средний и старший дошкольный возраст
III этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Подготовительный к школе возраст
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Подготовительный к школе возраст

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2.4. КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

Для организации эффективной работы в группах компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи предполагается не только наличие в ДОУ оптимальных условий, обеспечивающих коррекцию отклонений в развитии ребенка, но и определение новых направлений и технологий коррекционно-оздоровительной и физкультурно-образовательной деятельности. Особым образом должна быть организована и работа по физическому развитию дошкольников. Проектируя и реализуя занятие по

физическому развитию детей, педагог, кроме обучающих, воспитательных и оздоровительных задач, ставит дополнительно и коррекционные.

Для детей с нарушением речи в бассейне проводятся упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, воспитания чувства ритма, развитие дыхания, силы голоса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи.

Преодоление общего недоразвития речи требует интегрированного подхода, при котором применяется медикаментозное лечение, система логопедической работы, занятие по коррекции и развитию психических функций, занятия по формированию общей мелкой и артикуляционной моторики, основу коррекционной работы составляет метод сенсорно - двигательной интеграции.

Цель коррекционно-развивающей работы – это создание условий для всестороннего развития ребенка, обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей:

- ✓ развитие динамической координации движений, мышечного тонуса совершенствование мелкой моторики;
- ✓ воспитание произвольного внимания, диафрагмального и фонационного дыхания;
- ✓ развитие и коррекция статического и динамического движений;
- ✓ развитие эмоционально-волевой сферы;
- ✓ развитие сенсомоторной и речедвигательной моторики;
- ✓ снятие психологического напряжения;
- ✓ развитие выносливости, целеустремленности, настойчивости в достижении цели;
- ✓ формирование навыков плавания;
- ✓ укрепление мышц передней стенки живота и спины;
- ✓ формирование мышечного корсета;
- ✓ формирование плавательной осанки и укрепление мышц свода стоп;
- ✓ повышение самооценки ребенка в семье по достигнутым результатам.

Совместная работа психолога, логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре (по плаванию) делают занятия в бассейне эмоциональными и интересными. Проводятся тематические досуги и спортивные праздники на воде. Всё это позитивно влияет на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения программы, и решается главная задача оздоровления детей в детском саду через обучение плаванию.

2.5. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)

Инструктор по физической культуре, активно вовлекает родителей (законных представителей) в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-

родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Работа с родителями осуществляется по четырем направлениям:

- информационно – аналитическое;
- досуговое;
- познавательное;
- наглядно – информационное.

Формы работы с семьей:

- родительские собрания (общие и групповые), конференции;
- консультации, беседы;
- дни открытых дверей;
- папки - передвижки;
- совместный досуг.

Методы и приемы работы с родителями:

- анкетирование,
- тестирование,
- экспресс-опрос,
- использование компьютерных технологий (презентации, оформление сайта ДОУ, отзывы родителей на сайте),
- индивидуальные беседы с родителями,
- практические советы и рекомендации по интересующей проблеме.

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДОУ и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

2.5.1. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МБДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Таблица 7

№	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
2.	Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий, занятий по плаванию с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.

3.	Медицинская сестра.	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
4.	Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей.
5.	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей.
6.	Педагог-психолог, учитель-логопед.	Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей.

2.5.2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

ТАБЛИЦА 8

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим в адаптационный период; • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки.
2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • занятия по плаванию; • подвижные игры; • профилактическая гимнастика; • спортивные игры; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • оздоровительный бег; • походы; • дозированная ходьба; • корригирующая гимнастика.
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> • умывание прохладной водой; • мытье рук.

4.	Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима.
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.
6.	Закаливание и пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • ходьба босиком; • дыхательная гимнастика; • обширное умывание; • курс лекций и бесед.
7.	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкально-театральная деятельность; • хоровое пение.

2.5.3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

ТАБЛИЦА 9

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.00-8.00	Воспитатели 1-й смены
Осмотр детей	Ежедневно 8.00-9.00	Медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Воспитатели
Завтрак, обед, полдник, ужин	По режиму дня	Повар, воспитатели, младший воспитатель
Физкультурные занятия	По сетке	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
Занятия по плаванию	По сетке	Инструктор по физ. культуре
Музыкальные занятия	По сетке	Музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультминутки в середине статических занятий	По мере необходимости	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
Спортивные упражнения на	По плану	Воспитатели

прогулке		
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	Инструктор по физ. культуре, старший воспитатель, воспитатели
Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	Ежедневно	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физ. культуре
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по физ. культуре
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по физ. культуре,
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Старший воспитатель, медицинская сестра, инструктор по физ. культуре
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Старший воспитатель, медицинская сестра
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, медицинская сестра
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели, мед.сестра
Санитарно-гигиенический режим	По состоянию	Воспитатели, медицинская сестра
Консультативная, просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по физ. культуре, старший воспитатель

2.5.4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ТАБЛИЦА 10

Содержание работы	Срок	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		

Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по физ. культуре
Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь-октябрь	Инструктор по физ. культуре
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь-октябрь	Инструктор по физ. культуре
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по физ. культуре
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по физ. культуре
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь-октябрь	Медицинская сестра, инструктор по физ. культуре
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий ДОУ, медицинская сестра, зам. Зав. По ВОР
Проведение мониторинга по физическому развитию	Апрель	Инструктор по физ. культуре, зам. Зав. По ВОР, воспитатель
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе (тёплое время года), в помещении (холодное время года)	В течение года	Воспитатели
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по физ. культуре
Занятия по плаванию	По плану	Инструктор по физ. культуре
Проведение физкультминуток	По мере необходимости	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели
Проведение упражнения для глаз	В течение года	Воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
Проведение для здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по физ. культуре
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по физ. культуре
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор по физ. культуре
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по физ. культуре, воспитатели

Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Инструктор по физ. культуре
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по физ. культуре
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по физ. культуре

2.5.5. МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА

ВОСПИТАННИКОВ ГРУППЫ (ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ)

(В соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники осваивают плавательные движения.

Таблица 11

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			В одной подгруппе	Во всей группе
Младшая	2(3)	8-10	От 10-15 до 20	От 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	От 20-25	От 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	От 25 до 30	От 40 до 60
Подготовительная	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

Таблица 12

Возрастная группа	НОД			Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Младшая	1	4	36	15 мин	60 мин/ 1 час	540 мин/ 9 час
Средняя	1	4	36	20 мин	80 мин/ 1ч 30м	720 мин/ 12 час
Старшая	1	4	36	25 мин	100 мин/ 1ч 40м	900 мин/ 15 час
Подготовительная	1	4	36	30 мин	120 мин/ 2ч	1080 мин/ 18 час

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе-15-20., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

ПРОВЕДЕНИЯ НОД ПО ПЛАВАНИЮ

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила. Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне расположенном в здании МБДОУ.

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 20 мин после еды. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается. Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Занятие по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне,

непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями (законными представителями).

Воспитатель перед занятием по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Помощник воспитателя сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь помощника воспитателя.

Перед и при проведении занятия по плаванию, осуществляется медицинский контроль за здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной групп.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- соблюдение температурного режима;
- анализ качества воды (по плану).

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

Таблица 13

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина бассейна (м)
Младшая	+30..+32	+26..+28	0,4-0,5
Средняя	+28..+29	+24..+28	0,7-0,8
Старшая	+27..+28	+24..+28	0,8
Подготовительная	+27..+28	+24..+28	0,8

3.2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ 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:

1. Образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
3. 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.
4. Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
5. Допускать детей к занятию по плаванию только с разрешения врача.
6. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
7. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
8. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
9. Во время занятия внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
10. Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятия по плаванию.
11. Не проводить занятие по плаванию раньше, чем через 20 минут после еды.
12. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
13. Соблюдать методическую последовательность обучения.
14. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
15. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
16. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
17. Добиваться сознательного выполнения детьми правил безопасного поведения на занятиях по плаванию.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду:

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением инструктора и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

3.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации рабочей программы по обучению плаванию, в детском саду имеется бассейн, площадью 59,7 кв. м. К бассейну примыкает раздевалка, оборудованная душевой кабиной.

Таблица 14

Вид помещения, функциональное использование	Оснащение
<p>Бассейн</p> <ul style="list-style-type: none"> • образовательная деятельность по обучению плаванию; • индивидуальная работа с детьми по обучению плаванию; • консультативные мероприятия с педагогами и родителями; • сюжетно – ролевые игры; • закаливающие процедуры; • самостоятельная творческая деятельность; • экологическое развитие; • тематические досуги, спортивные праздники. 	<ul style="list-style-type: none"> • современное спортивное оборудование; • детские спасательные жилеты, • нарукавники; • спортивные атрибуты; • подборка методической литературы; • музыкальный центр; • подборка аудиокассет и дисков; • картотеки игр и упражнений.

Развивающая предметно-пространственная среда по обучению детей плаванию постоянно дополняется и изменяется в соответствии с задачами и возрастом обучающихся.

3.4. ОСНОВНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Таблица 15

№	Наименование	Количество
1.	Комплект надувных игрушек	1 (6шт.)
2.	Нарукавники для обучения плаванию	12 пар
3.	Набор тонущих игрушек	4 (16шт.)
4.	Обруч плавающий (горизонтальный)	2 шт.
5.	Круги для плавания	6 шт.
6.	Мяч надувной (пляжный)	5 шт.
7.	Нудлс детский гибкий	12 шт.
8.	Доска для плавания	15 шт.

РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Казаковцевой Т.И. (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Таблица 16

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
Младшая	Делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Таблица 17

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Погружение лица в воду
	Погружение головы в воду

Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
	Скользить по поверхности воды.

Таблица 18

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Поднырнуть под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Таблица 19

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплавание тоннеля.
	Поднырнуть под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.

Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной досочкой.

Таблица 20

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

3.6. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 12.
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи МБДОУ № 12.

- Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.
- Т.И Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».

3.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М.: Аркти, 2005
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Булгакова Н.Ж.- М.: Физкультура и спорт, 1984 -160 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/ Волошина Л.В. – М.:АРКТИ, 2005 - 108 с. (Развитие и воспитание).
4. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: Детство-пресс, 2003.
5. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Голицына Н.С.- М.: 2005 -143с.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений Глазырина Л.Г.- М.: Изд. Центр ВЛАДОС, 2004 -143 с.
7. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/ Козлов А. В. - М.: Просвещение, 1993
8. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974 - 95 с.- (Азбука спорта).
9. Макаренко Л.П. Юный пловец. /Макаренко Л.П. - М.: Физкультура и спорт, 1983 -288с.
- 10.Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Осокина Т.И. - М.: Просвещение, 1985-80 с.
- 11.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Осокина Т.И. Тимофеева Е.А., Богина Т.И. - М.: Просвещение, 1991 -158 с.
- 12.Плавание-крепость здоровья. Журнал Дошкольное воспитание. 2001- № 6
- 13.Приказ Министерства образования и науки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- 14.Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)».
- 15.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005-176 с. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
- 16.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009 – 64 с. – (Синяя птица).

17.Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008 -120 с.