

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 162 «Олимпия»
городского округа Тольятти
Самарская область

Принята:
Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2017

Утверждена:
Заведующий МБУ детский сад
№162 «Олимпия»
Пунченко С.А.
Приказ №202-ОД от 31.08.2017



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности для детей
дошкольного возраста.

«Русалочка»
(6-7 лет)

Автор: Елизарова И.В.

городской округ Тольятти
2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Актуальность

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности детского сада №162 является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укрепления здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомитета России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде – 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 4-9 лет.

Несмотря на предусмотренное 1 занятие по обучению плаванию дошкольников, далеко не все дети овладевают навыком плавания после прохождения курса обучения по программе и далеко не все приобретают этот навык в последующие годы.

При начальном обучении плаванию применяются облегченные и неспортивные способы. Традиционно по сей день для начального обучения

широко используется параллельно-последовательное освоение двух сходных по структуре способов плавания: кроля на груди и кроля на спине. Многолетний опыт работы показал, что на начальном этапе обучения овладение кролем оказалось для детей трудным. Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой схватывает без затруднений и быстро. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания надо обязательно учитывать наряду с его индивидуальными данными и поддерживать. Необходимо позволить ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, в этом случае и результаты обучения будут лучше. Данная программа предусматривает с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что каждый ребенок должен преодолеть чувство страха и неуверенности, при занятии плаванием, применить элементы творчества в двигательной сфере.

Основное направление программы - физкультурно-спортивное, здоровьесбережение, получение основных навыков плавательных движений и умение применять их при выполнении более сложных координационных упражнений.

Новизна в отличие от содержания основной образовательной программы МБУ детского сада №162 в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа направлена на работу с детьми, владеющими элементарными навыками плавания (умение держаться на воде и прочие), на освоение сложно координированных движений и упражнений на воде и под водой, на обучение прикладным видам спортивного плавания, с использованием нетрадиционных средств в обучении плаванию.

Особенностью данной программы является то, что особое внимание уделяется целесообразности и эффективности использования нетрадиционных средств в обучении плаванию (акваэробика; обучение элементам

синхронного плавания; упражнения релаксации, упражнения-имитации, игровые упражнения с использованием вспомогательного оборудования; использование ИКТ в обучении плаванию). Занятия включают общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, использование нестандартного оборудования, вспомогательных устройств (ласты, калабашки, нудлы, маски, трубки для дыхания и др.), применение разнообразных стилей плавания (брасс, батерфляй).

Весь этот комплекс воздействия формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием.

Целевая направленность и основные задачи

Цель: сформировать у детей эмоционально-положительное отношение к занятиям на воде, способствовать укреплению физического и психического здоровья дошкольников, формировать потребность к здоровому образу жизни.

Задачи обучения плаванию дошкольников:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

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

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

Оздоровительная направленность.

Задача укрепления здоровья является основной на занятиях плаванием во всех звеньях системы физического воспитания.

Плавание оказывает на организм человека всестороннее воздействие. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, водная среда и создаваемое ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также профилактику и лечение разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Вода и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, уменьшают чрезмерное возбуждение.

В настоящее время плавание считается одним из лучших средств лечебной физкультуры для укрепления и развития сердечной деятельности.

Занятия плаванием—лучшая тренировка дыхательной системы.

При занятиях плаванием нормализуется секреторная, моторная, всасывающая функция органов пищеварения, усиливается обмен веществ, активизируется деятельность органов выделения.

Занятия плаванием прививают стойкий гигиенический навык.

Движения в горизонтальном положении являются корригирующим средством, устраняющим различные нарушения в осанке — сутулость, искривления позвоночного столба в различных плоскостях (сколиоз, кифоз). Наибольший эффект при дефектах осанки дает плавание брассом, несколько меньший — кролем на груди и на спине. Работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы.

Занятия плаванием приводят к уменьшению лишних жировых отложений, а у худых стимулируют увеличение подкожной основы, что вместе с увеличением силы и объема мышц также способствует улучшению осанки.

«Он не умеет ни читать, ни плавать», — так древние греки говорили о необразованном человеке, считая, что плавание — не только оздоровительное, но и образовательное средство.

Прикладная направленность.

В программе обучения плаванию предусматривается помимо освоения жизненно необходимых навыков плавания ознакомление с правилами безопасности на воде, оказания первой помощи.

Обучение плаванию расширяет границы знаний детей о строении и возможностях организма человека, об истории возникновения плавания, о водных видах спорта (синхронное плавание, гребля, водное поло и др.), о закалывающих процедурах.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Занятия плаванием способствуют развитию таких волевых качеств, как смелость, решительность, настойчивость, способствуют формированию чувства товарищества, дружбы, коллективизма.

Принципы программы:

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

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.

Уровень образования: дошкольный

Направленность дополнительной образовательной программы «Русалочка»: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 6-7 лет

Сроки реализации программы – 1 год.

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

Ведущей формой организации обучения является групповая и подгрупповая.

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

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Задачи для детей 6-7 лет

1. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием.
2. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
3. Учить плавать под водой.
4. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
5. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
6. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его предпочтения.
7. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию. Приобщать к здоровому образу жизни.
8. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку. Повышать работоспособность организма.
9. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
10. Формировать гигиенические навыки.

О чём узнают дети

Дети узнают новые способы построений и перестроений в воде. Совершенствуют основные способы плавания, изучают дополнительные комбинированные. Учатся плавать под водой, открывать глаза, ориентироваться в воде. Узнают новые варианты выполнения упражнений и игр в воде. Принимают участие в эстафетах.

Становятся более самостоятельными. Учатся приёмам самопомощи, взаимопомощи и помощи тонущему. Сформируются основные гигиенические навыки, следит за своим опрятным видом.

Что осваивают дети

Дети продолжают совершенствовать двигательные умения работы ногами и руками брасом, кролем на спине и груди. Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием.

Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами.

Ныряние и плавание под водой с открытыми глазами, доставание предметов со дна бассейна. Учатся расслабляющим упражнениям в воде и приёмам отдыха на воде непосредственно.

Чистыми и опрятными, без каких либо проявлений на коже приходят в бассейн. Умеют свободно, быстро, аккуратно раздеваются, одеваются; самостоятельно и быстро мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать все тело в определенной последовательности; осторожно сушить волосы под феном; следить за чистотой своего нательного белья и принадлежностей для бассейна.

Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Водолазы», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания программы «Русалочка» воспитанники 6-7 лет должны:

1. Знать и иметь представление:

-о правилах поведения на воде, о причинах возникновения травм во время занятий плаванием, профилактике травматизма, о плавательной подготовке и её связи с развитием физических качеств; о водных видах спорта, о рыбах и животных обитающих в воде, о морском транспорте, о строении тела человека и др.

2. Уметь:

-выполнять подводящие и имитационные упражнения к различным способам плавания; выполнять вдох - выдох в воду до 10 раз; выполнять разные способы плавания; плыть удобным способом; соревноваться в различных стилях плавания; соблюдать правила игры на воде.

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании.	1.1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде. 1.2. Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.	Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.
2. Потребность заниматься.	2.1. Посещаемость занятий. 2.2. Активность на занятиях.	Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.
3.	3.1. Умение самостоятельно	Игровой метод,

Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам. 3.2. Активное участие в спортивной жизни ДООУ и в городских мероприятиях. 3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.	мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.
4. Опыт ЗОЖ.	4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях. 4.2. Самообслуживание, гигиена.	Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

3. Демонстрировать уровень плавательной подготовленности:

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений (Таблица 1)

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	Низкий
Стартовый прыжок	Уверенно, без ошибок	Спад из положения сидя	Отказ, либо не уверенно, с боязнью.
Проплывание дистанции избранным способом (м)	15	10	5
Владение стилями плавания (из 4)	4	2	1
Проплывание в ластах (м)	15	10	5

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

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

Структура занятия

- 3 минуты - разминка на суше и в воде
- 10 минут - обучение плаванию
- 10 минут – обучение аквааэробике и синхронности выполнении движений
- 5 минут - подвижные игры на воде
- 2 минуты - свободное плавание.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей «Русалочка»

Обеспечение программы методическими видами продукции:

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

Материально-техническое обеспечение программы.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Тема	Часы
-------------	-------------

Техника безопасности	1
Теория + Практика	29
Итого	30

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Срок прохождения учебной темы	Тема	Кол-во часов на тему
1	1 неделя октября	Введение. Правила поведения на воде.	1
2	2 неделя октября	Передвижения в воде под музыку. Плавание способом «кроль на груди»	1
3	3 неделя октября	Передвижения в воде под музыку. Плавание способом «кроль на спине»	1
4	4 неделя октября	Техника старта. Подготовительные упражнения. Музыкально-ритмический комплекс «Капельки»	1
5-6	1-2 недели ноября	Техника старта при плавании на груди. Музыкально-ритмический комплекс «Капельки»	2
7-8	3-4 недели ноября	Техника старта при плавании на спине. Комплекс аквааэробики «Дельфины»	2
9	1 неделя декабря	Знакомство и выполнение элементов простых поворотов Комплекс аквааэробики «Дельфины»	1
10	2 неделя декабря	Выполнение поворотов при плавании на груди Комплекс аквааэробики «Дельфины»	1
11	3 неделя декабря	Выполнение поворотов при плавании на спине Водный стретчинг	1
12-13	4 неделя декабря 3 неделя января	Изучение элементов плавания способом «брасс» Водный стретчинг	2
14	4 неделя января	Движения ногами способом «брасс» Упражнения на релаксацию в воде	1
15	1 неделя февраля	Движения руками способом «брасс» Комплекс синхронного плавания «Морские рыбки»	1

16	2 недели февраля	Плавание способом «басс» в полной координации Комплекс синхронного плавания «Морские рыбки»	1
17-18	3-4 недели февраля	Изучение элементов плавания способом «батерфляй» Комплекс синхронного плавания «Морские рыбки»	2
19	1 неделя марта	Движения ногами способом «батерфляй» Комплекс аквааэробики «Моряки»	1
20	2 неделя марта	Движения руками способом «батерфляй» Комплекс аквааэробики «Моряки»	1
21	3 неделя марта	Плавание способом «батерфляй» Комплекс аквааэробики «Моряки»	1
22	4 неделя марта	Применение и использование ласт. Фигурное плавание	1
23	1 неделя апреля	Работа ног в ластах у бортика («Красим стену») Фигурное плавание	1
24	2 неделя апреля	Плавание в ластах на спине и на груди с удерживающим устройством в руках. ОРУ с нудолсами	1
25	3 неделя апреля	Свободное плавание в ластах. ОРУ с нудолсами	1
26	4 неделя апреля	Комплексное плавание 25 м. Комплекс аквааэробики «Пираты»	1
27	1 неделя мая	Плавание на груди в полной координации Комплекс аквааэробики «Пираты»	1
28	2 неделя мая	Плавание на спине в полной координации Комплекс аквааэробики «Пираты»	1
29	3 неделя мая	Плавание в полной координации разными способами. Флэш-моб «К здоровью по волнам»	1
30	4 неделя мая	Открытый урок. Свободное плавание.	1
	ИТОГО		30 часов

Содержание программы

Техника безопасности

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов,

слайдов, мультфильмов. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Экскурсия в ОСВОД, встреча с работником спасательной службы (беседа «Осторожно – вода»). Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Теория

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

Посещение соревнований по плаванию спортивных групп «Дворца спорта».

Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Реализация проекта в группе: «По морям, по волнам...».

Практика

Упражнения для специальной подготовки

Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудолс и др.

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.

Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.

Открытие глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Техника старта при плавании на груди, на спине.

Выполнение поворотов при плавании на груди, на спине (знакомство и выполнение элементов простых поворотов)

Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду) ; сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду»).

Плавание способом «батерфляй» (изучение элементов плавания способом «батерфляй», движения ногами, движения руками)

Применение и использование ласт (работа ног в ластах у бортика. Плавание в ластах на спине и на груди с удерживающим устройством в руках).

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется? », «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.

Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дальше? », «Самый ловкий».

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

Акваэробика (в воде под музыку) : комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско», и др.

Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки»).

Тестирование (контрольное упражнение). Праздник на воде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.

2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с

3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.

4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.

5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.

6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.

7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.

8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.

9. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.

10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.

11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.

12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

Литература для родителей.

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.

2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.

3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.

4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.

5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.

6. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
<http://www.vidod.edu.ru>