

Приложение
к Адаптированной основной общеобразовательной программе
МАДОУ д/с № 4 «Солнечный лучик»

Рабочая программа
Адаптированной основной общеобразовательной программы
дошкольного образования
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 4 «Солнечный лучик»
образовательная область «Физическое развитие»
культурная практика «Обучение плаванию»
для обучающихся диагностических групп детей раннего и дошкольного возраста
(4 - 5 года)

г. Черняховск

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	7
3. Календарно - тематическое планирование	10
4. Учебно – методическое и материально техническое обеспечение образовательного процесса	18

1. Пояснительная записка

Каждый человек должен уметь плавать.

И чем раньше он научится, тем лучше.

От всего известного человечества физических упражнений, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. И то, и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывают на обучающихся прекрасное оздоровительное действие

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка.

В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы обучающегося и предупреждает развитие плоскостопия, улучшается кожное дыхание. К тому же волны оказывают своеобразное массирующее действие на тело, благодаря которому активизируется кровообращение в сосудах кожи.

Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Систематические занятия плаванием позволяют развивать у обучающихся смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Они снимают чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему обучающегося, воспитывают уверенность в себе.

Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, так как в воде тело человека находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Это способствует улучшению питания суставов и тканей позвоночника, конечностей, что является хорошим профилактическим средством против развития остеохондроза и суставной патологии.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие обучающегося, но и на формирование его личности. Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние «полу весомости», лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее действие воды на кожу – сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм обучающегося в целом.

Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях – на это нацелены занятия по обучению плаванию. Задача педагога – умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении. Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками – это поддержание положительного отношения обучающихся к занятиям на всех этапах обучения. Разделение группы на подгруппы по 7-8 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности обучающихся, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности. Обучающимся дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для обучающихся, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В младшей и средней группах используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старшей и подготовительной группах более сложные, командные игры, эстафеты, соревнования. На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка. Индивидуальный подход является основой для успешного обучения обучающихся плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

Цель программы:

Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. сохранять и укреплять здоровье детей;
2. учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;

3. развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
4. совершенствование ОДА, формирование правильной осанки.

Образовательные:

1. расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
2. ознакомить детей с различными способами плавания;
3. развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции);
4. формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания.

Воспитательные:

1. воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
2. воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

Принципы и подходы к формированию программы:

1. Доступности
2. Постепенности
3. Систематичности с учётом индивидуальных возможностей
4. Наглядности
5. Сознательности и активности

Методы, приёмы обучения и способы организации обучающихся на занятиях подбираются с учётом задач этапа обучения, возрастных физиотерапевтических особенностей и подготовленности обучающихся, характера упражнений.

Два раза в год проводится тестирование, выявляющая степень освоения плавательных движений.

Характеристика особенностей развития обучающихся

В развитии обучающихся 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остаётся таким же, как и в предыдущий год. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии обучающийся может иметь избыточный вес, но не достаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития обучающихся учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса - росту, объема головы - объёму грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели. Так, увеличение объёма грудной клетки происходит интенсивнее увеличения объёма головы.

Опорно-двигательный аппарат

Скелет обучающегося дошкольного возраста отличается гибкостью, так как процесс окостенения ещё незакончен. В связи с особенностями развития и строения скелета, обучающихся 5 лет, не рекомендуется на физкультурных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. Необходимо постоянно следить за правильностью занимаемых поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно, так масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у обучающихся среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастными группами. Сила кисти правой руки за период от 4-5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков от 5,9 кг до 10 кг, у девочек от 4,8 до 8,3 кг, движение обучающихся в естественных условиях должны быть достаточно разнообразными: зимой они катаются на лыжах по ровной поверхности, а в тёплое время года ездят на трёхколёсном велосипеде, играют с мячом, обручем, скакалкой. Некоторые из перечисленных движений необходимо строго дозировать.

Органы дыхания

Если у обучающихся 2-3 лет преобладает брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объёма грудной клетки.

В то же время строение лёгочной ткани ещё не завершено. Носовые и лёгочные ходы сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в лёгкие и не могут обеспечить полной потребности обучающегося в кислороде. У обучающихся, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Всё это результат кислородного голодания. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия, обучающихся проводились в хорошо проветренном помещении, а физкультурные занятия в теплое время года на воздухе.

Сердечно - сосудистая система

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется от 87-до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно ещё не сформирована. В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащённом дыхании, одышке, не скоординированных движениях.

Задачи по обучению плаванию обучающихся 4-5 лет

1. Ознакомить обучающихся с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде.
2. Добиваться от обучающихся умения уверенно погружаться в воду с головой.
3. Приучать, безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Совершенствовать умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз.
5. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания на груди и на спине, а также с выдохом в воду.
6. Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно, научить обучающихся уверенно и безбоязненно держаться на воде.
7. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры.
8. Разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.
9. Способствовать формированию правильной осанки
10. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

Сроки реализации

Распределение учебного материала

№ п/п	Культурная практика	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Всего часов (в год)
1	Обучение плаванию	1 раз в неделю	20 минут	36 часов

2. Планируемые результаты освоения программы

1. Знакомы с разнообразными способами плавания. Понимают значение плавания.
2. Знают правила поведения в бассейне (на воде).
3. Уверенно погружаются в воду с головой.
4. Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентируются под водой, доставая со дна различные предметы.
5. Бегают парами.
6. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот).
7. Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз.
8. Выполняют упражнение на дыхание «Ветерок».

9. Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.
10. Выпрыгивают вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
11. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно.
12. Учатся безбоязненно держаться на воде.
13. Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лёжа на груди у опоры.
14. Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперёд на суше и в воде, на месте и в ходьбе.
15. Пытаются проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
16. Выпрыгивают вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
17. Скользят на груди, выполняют упражнения в паре «На буксире».
18. Выполняют упражнения «Звездочка», «Медуза».

Способы проверки знаний, умений, навыков

Цель – формирование целостного представления о качестве обучения обучающихся 4-5 лет плаванию.

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его задачи:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений обучающихся;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Показатель развития обучающихся по образовательной области «Физическое развитие» определяется по уровням:

Критерии оценки умений обучающихся от 4 до 5 лет

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Виды деятельности														
		Вдох и выдох в воду			Погружение в воду с головой			Лежание на спине			Скольжение на груди с опорой			Общий уровень		
		Стартовый	Промежуточ	Итоговый	Стартовый	Промежуточ	Итоговый	Стартовый	Промежуточ	Итоговый	Стартовый	Промежуточ	Итоговый	Стартовый	Промежуточ	Итоговый
1.																
2.																
3.																
4.																

5.																	
6.																	

9-12 - баллов высокий уровень физического развития, 5-8 баллов средний уровень физического развития, 0-4 баллов низкий уровень физического развития.

3. Календарно - тематическое планирование

ОО «Физическое развитие»

Культурная практика «Обучение плаванию»

Месяц/ № занятия	Количество часов	Тема	Цели/ задачи	Планируемые результаты
Сентябрь № 1	1	Экскурсия в бассейн.	Ознакомить обучающихся с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.	- имеют представление о бассейне; - ознакомлены с правилами поведения в бассейне.
Сентябрь № 2	1	Правила личной гигиены.	Напомнить обучающимся о правилах личной гигиены.	- имеют представление о том, как нужно готовится к занятиям по плаванию; - ознакомлены с правилами личной гигиены.
Сентябрь № 3	1	Спуск в воду.	Научить спускаться по лестенке в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы.	- умеет правильно спускаться и подниматься по лестенке.
Сентябрь № 4	1	Передвижение в воде парами.	Упражнять обучающихся в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	- не боятся воды; - передвигаются группой, взявшись за руки.
Октябрь № 5	1	Погружение в воду до подбородка.	Упражнять погружаться в воду до подбородка; не бояться брызг.	- уверенно окунаются в воду до подбородка; - не вытирают лицо после попадания воды.

Октябрь № 6	1	Погружение в воду.	Упражнять обучающихся в погружении в воду с головой.	- ознакомлены с последовательностью выполнения движений при погружении в воду с головой.
Октябрь № 7	1	Погружение в воду с головой.	Продолжать приучать обучающихся не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	- без страха погружаются в воду с головой; - не вытирают лицо после погружения в воду; - выполняют открывание глаз в воде.
Октябрь № 8	1	Однократный выдох в воду.	Напомнить об однократном выдохе в воду.	- вспомнили, как выполняется однократный выдох в воду.
Ноябрь № 9	1	Вдох и выдох в воду.	Учить обучающихся делать вдох и выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	- самостоятельно выполняют вдох и выдох в воду; - выполняют открывание глаз в воде; - имеют представление о том, как принимать горизонтальное положение в воде.
Ноябрь № 10	1	Ориентирование под водой.	Учить передвигаться и ориентироваться под водой.	- ознакомлены с тем как нужно ориентироваться под водой.
Ноябрь № 11	1	Лежание на воде с поддержкой.	Учить лежать на поверхности воды с поддержкой; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.	- имеют представление о том, как фиксировать положение тела на спине (звездой) на поверхности воды;

				<ul style="list-style-type: none"> - умеют выполнять полный вдох и выдох в воду; - ориентируются в пространстве.
Ноябрь № 12	1	Лежание на воде.	Продолжать обучать лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	<ul style="list-style-type: none"> - имеют представление о том, как фиксировать положение тела на спине (звездой) на поверхности воды; - самостоятельно выполняют работу ног как при плавании кролем на груди; - умеют ориентироваться под водой.
Декабрь № 13	1	Всплывание и лежание на воде на спине.	Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем.	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно фиксируют положение тела на спине (звездой) на поверхности воды; - умеют ориентироваться под водой; - могут самостоятельно выполняют работу ног как при плавании кролем на груди.
Декабрь № 14	1	Скольжение с поддержкой.	Учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомлены со скольжением на груди; - выполняют задания по сигналу.

Декабрь №15	1	Скольжение.	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	- без страховки скользят на груди; - умеют самостоятельно погружаться в воду с головой; - выполняют задания по сигналу.
Декабрь №16	1	Скольжение на груди.	Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	- самостоятельно выполняют скольжение на груди; - умеют самостоятельно погружаться в воду с открытыми глазами.
Январь №17	1	Всплытие и лежание на воде на груди.	Учить обучающихся всплывать и лежать на груди; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.	- самостоятельно выполняют лежание на груди и всплытие; - ориентируются в воде во время движения.
Январь № 18	1	Движение ногами.	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа; развивать координацию в движениях в воде.	- выполняют работу ног, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди; - развита координация в движениях.
Январь № 19	1	Движение ногами в упоре лежа.	Продолжать приучать обучающихся принимать горизонтальное положение в	- самостоятельно выполняют работу ног как при плавании кролем на груди;

			воде, двигать ногами как при плавании кролем.	- не боятся принимать горизонтальное положение в воде.
Январь № 20	1	Движение ногами в скольжении на груди.	Разучивать движения ногами в скольжении на груди; продолжать развивать координацию в движениях в воде.	- выполняют работу ног, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди.
Февраль № 21	1	Скольжение на груди с выдохом.	Ознакомить обучающихся со скольжением на груди с выдохом в воду; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.	- ознакомлены с выдохом в воду во время скольжения на груди; -выполняют продолжительный выдох в воду.
Февраль № 22	1	Обучение скольжению с отталкиванием.	Ознакомить обучающихся со скольжением (отталкиваясь от стенки бассейна); воспитывать самостоятельность, смелость.	-ознакомлены с последовательностью выполнения отталкивания от стенки бассейна.
Февраль № 23	1	Закрепление скольжения с отталкиванием.	Продолжать обучение скольжением (отталкиваясь от стенки бассейна); воспитывать самостоятельность, смелость.	-уверенно выполняют отталкивание от стенки бассейна, с последующим скольжением.
Февраль № 24	1	Скольжение с предметом в руках.	Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с предметом в руках; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	- умеют открывать глаза в воде; - самостоятельно выполняю скольжение с предметом в руках; - ориентируются в воде.

Март № 25	1	Скольжение с доской в руках.	Закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	- совершенствуют открывание глаз в воде; - самостоятельно выполняют скольжение с плавательной доской.
Март № 26	1	Скольжение на спине с поддержкой.	Знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду.	- ознакомлены со скольжением на спине; - самостоятельно выполняют выдох в воду.
Март № 27	1	Скольжение на спине с работой ног.	Разучивать скольжение на спине с работой ног, приучать действовать по сигналу.	- ознакомлены со скольжением на спине с работой ног; - выполняют задания по сигналу инструктора.
Март № 28	1	Скольжение на груди с движением ног.	Продолжать разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	- выполняют работу ног, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди с предметом в руках; - выполняют передвижения по дну бассейна с движением рук, как при плавании стилем кроль.
Апрель № 29	1	Скольжение с предметом в руках с выдохом.	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде.	- выполняют скольжение совершая выдох в воду;

				- продолжают закреплять навык открывания глаз в воде.
Апрель № 30	1	Плавание кролем на груди с предметом.	Учить обучающихся плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве.	- умеют плавать на груди с предметом в руках, при помощи движения ног; - ориентируются в пространстве.
Апрель № 31	1	Обучение скольжению с вдохом и выдохом в воду и работой ног.	Ознакомить с упражнениями в скольжении на груди с движением ног в сочетании с выдохом и вдохом.	- ознакомлены со скольжением на груди с движением ног в сочетании с выдохом и вдохом, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди.
Апрель № 32	1	Закрепление скольжения с вдохом и выдохом в воду и работой ног.	Продолжать учить скольжению на груди с движением ног в сочетании с выдохом и вдохом.	- самостоятельно выполняют скольжение на груди с движением ног в сочетании с выдохом и вдохом, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди.
Май № 33	1	Обучение скольжению с отталкиванием на спине.	Обучать в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); воспитывать самостоятельность, смелость.	- выполняют отталкивание от стенки бассейна, в скольжении соблюдая последовательность.

Май № 34	1	Закрепление скольжения с отталкиванием на спине.	Продолжать обучать в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине.	- самостоятельно выполняют отталкивание от стенки бассейна с последующим скольжением; - умеют самостоятельно скользить на спине.
Май № 35	1	Скольжение на груди с дыханием.	Закреплять навык согласования движений ног кролем на груди с дыханием; совершенствовать умение скользить на спине.	- выполняют согласованную работу ног с дыханием, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди в упоре на месте; - самостоятельно скользят на спине.
Май № 36	1	Скольжение на груди с работой рук.	Опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами; приучать обучающихся правильно оценивать свои достижения.	- имеют представление о работе рук во время скольжения; - выполняют ритмичные непрерывные движения ногами; - самостоятельно оценивают свои достижения.

4. Учебно – методическое и материально техническое обеспечение образовательного процесса

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющие контролировать температуру воды, воздуха в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасны для здоровья и жизни обучающихся, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест (2-2.5м), спасательные круги; разделительные дорожки.

Другие поддерживающие средства и игрушки предназначены для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр. Это доски, надувные игрушки, мячи, мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, обручи для упражнений на погружение в воду.

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Основная программа:

«Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина, Москва, 1991 г.

Методическая литература:

Велитченко В. «Как научиться плавать». – Москва, 2000 г.

Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». – М, 1985 г.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду». - М.; Просвещение, 1991 год.

Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – Москва, 2012 г.

Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008 г. (Здоровый малыш).

«150 эстафет для детей дошкольного возраста». Е.Ф. Желобкович – Москва: Издательство «Скрипторий», 2013 г.

Материально–техническое обеспечение:

Плавательные доски - 20 шт.

Плавательные круги - 10 шт.

Нарукавники - 20 шт.

Мячи (разного диаметра и фактуры) - 20 шт.

Тонущие игрушки - 25 шт.

Нудолсы - 20 шт.

Плавающие игрушки - 20 шт.

Обручи - 10 шт.

Разделительная дорожка 6 м*11, 12м*2

Гимнастические палки - 25 шт.