

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 448 «Серебряный колокольчик»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете № 1
от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

заведующим МБДОУ д/с № 448

Колесникова Т.В. Колесниковой



**Парциальная образовательная программа
«Оздоровительное плавание для детей дошкольного возраста»
(3-7 лет)**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
города Новосибирск «Детский сад № 448 «Серебряный колокольчик»

Автор:

Ворогушина Н.Г.,
инструктор по физической культуре
(плаванию) МБДОУ д/с № 448

Утверждены приказом МБДОУ д/с №448

от «09» 01 2023 г. № 1

ИЗМЕНЕНИЯ

В ПАРЦИАЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ

«Оздоровительное плавание для детей дошкольного возраста»

В связи со сменой типа учреждения с казенного на бюджетное в парциальных образовательных программах МБДОУ д/с № 448 по тексту изложить в следующей редакции: «муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 448 комбинированного вида «Серебряный колокольчик» заменить на «муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 448 «Серебряный колокольчик»; аббревиатуру МКДОУ д/с № 448 заменить на МБДОУ д/с № 448.

Заведующий МБДОУ д/с № 448



Т.В. Колесникова

Содержание

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Планируемые результаты.....	6
1.3. Мониторинг.....	8
2. Содержательный раздел	
2.1. Особенности осуществления образовательной деятельности.....	9
2.2. Формы, методы, технологии работы.....	10
2.3. Календарно-тематический план (II младшая группа).....	12
2.4. Календарно-тематический план (средняя группа).....	14
2.5. Календарно-тематический план (старшая группа).....	17
2.6. Календарно – тематический план (подготовительная группа).....	20
2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	21
3. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	23
3.2. Методическое обеспечение программы.....	23
3.3. Условия реализации программы.....	24
Список литературы.....	27
Приложение 1 Мониторинг освоения парциальной образовательной программы.....	28

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Содержание образования в современном мире является приоритетной сферой, от которой зависит развитие человека, способного самостоятельно и сознательно строить свою жизнь в духе общечеловеческих ценностей, с учетом традиций своего народа. Особый интерес в этом плане представляет дошкольное детство, как первая ступень системы непрерывного образования.

Дошкольный возраст – важнейший период становления личности, когда формируется здоровье будущего гражданина своей страны, закладываются предпосылки гражданских качеств. Предназначение дошкольного образования на современном этапе состоит не только в формировании определенной суммы знаний, но и в развитии базовых способностей личности, ее социальных и культурных навыков, здорового образа жизни.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. № 273 и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Парциальная образовательная программа «Оздоровительное плавание для детей дошкольного возраста» (далее Программа) соответствует ФГОС ДО и решает задачи образовательной области «физическое развитие» и предусмотрена для включения в образовательный процесс детей с ОВЗ.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби и приобщают воспитанников к здоровому образу жизни.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения. Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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.

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

Задачи Программы:

- ✓ способствовать освоению основных навыки плавания;
- ✓ воспитывать психофизические качества (ловкость, быстроту, выносливость, силу и др.);
- ✓ способствовать формированию интереса к занятию плаванием;
- ✓ формировать культурно-гигиенические навыки;
- ✓ способствовать укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических **принципах**:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

При разработке данной Программы учитывались следующие **подходы**:

1. Системный подход: относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.
2. Личностно-ориентированный подход: личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.
3. Деятельностный подход: деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организации деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).
4. Индивидуальный подход заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.
5. Аксиологический (ценностный) подход предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.
6. Компетентностный подход: основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентности как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности: объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.
7. Культурологический подход – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на

национальные традиции народа, в том числе и музыку, его культуру и этнические особенности.

Эти подходы к проблеме индивидуального развития ребенка тесно взаимосвязаны и составляют теоретико-методологическую основу:

1. сохранения и укрепления здоровья воспитанников;
2. формирования у детей адекватной уровню образовательной программы целостной картины мира;
3. интеграции личности воспитанника в национальную, российскую и мировую культуру;
4. формирования основ социальной и жизненной адаптации ребенка;
5. развития позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
6. развития потребности в реализации собственных творческих способностей.
7. развитие потребностей заниматься спортом, вести ЗОЖ.

Особенности развития детей II младшей группы (3-4 года).

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Особенности развития 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 под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Особенности развития детей старшей группы (5-6 лет).

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

Особенности развития 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.

1.2. Планируемые результаты

Планируемые результаты II младшая группа

- 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» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Планируемые результаты Средняя группа.

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

Планируемые результаты Старшая группа.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть 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».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Планируемые результаты Подготовительная к школе группа

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

1.3. Мониторинг

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 Т.И. Казаковцевой. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

2. Содержательный раздел

2.1. Особенности осуществления образовательной деятельности

В основу обучения положено последовательно-одновременное разучивание элементов техники плавания и полного согласования движений с вариантами дыхания в различных способах плавания.

Обучение начинается с освоения элементов техники плавания спортивными способами с вариантами дыхания. Вначале разучиваются движения руками способами: брасс, дельфин, кроль на груди, кроль на спине. Затем разучиваются движения ногами в последовательности: кроль на спине, кроль на груди, дельфин, брасс. На базе разученных элементов спортивных способов плавания формируются в первую очередь полные сочетания движений руками, ногами с вариантами дыхания в облегченных способах плавания. Например, руки брасс - ноги кроль на груди с произвольным дыханием; руки брасс - ноги дельфин с выдохом в воду и др. Затем идет ознакомление и разучивание техники спортивных способов плавания.

Особое внимание обращается на медленное плавание с удлиненной паузой скольжения, направленное на изучение согласования движений с дыханием. Такой подход отвечает требованиям: доступности детьми предлагаемых им упражнений и действий, сокращает до минимума формирование навыка проплывания детьми уже на первых занятиях первых метров облегченными способами; ускоряет освоение спортивных способов и выбор индивидуально каждому своего «любимого» способа.

Как правило, «элементы» техники плавания, полное сочетание в плавании облегченными и спортивными способами осуществляются последовательно - одновременно в рамках одного занятия или ряда занятий в определенных периодах обучения. Для стабилизации устойчивого навыка в отдельных периодах обучения ведется в воде углубленное разучивание, совершенствование, как отдельных элементов техники, так и полного согласования движений одним из облегченных и спортивных способов плавания.

На занятиях, как правило, используется групповой метод обучения, когда воспитанник знакомится с общими для всех знаниями, умениями и навыками, но осваивает их по-разному, индивидуально.

Последнее занятие каждого периода является контрольным. Индивидуально оценивается каждый воспитанник по выполнению элементов техники плавания и полного согласования движений способами плавания и метражу.

Программа включает прохождение материала с сентября по май.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

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

2.2. Формы, методы, технологии работы

Формы организации детей:

- в подгруппах;
- в парах;

- в тройках;
- индивидуальная

Методы обучения:

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Педагогические технологии

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Это прежде всего технологии воспитания культуры здоровья дошкольников.

Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение здоровьесберегающей компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

2. Личностно-ориентированная технология - это такая воспитательная система, где ребенок является высшей ценностью и ставится в центр воспитательного процесса. Иными словами, личностно-ориентированное воспитание – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребенка, учете особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному участнику воспитательного процесса.

3. Технология игрового обучения

Цель использования игровых технологий - повышение уровня плавательной активности детей, формирование базиса физической и личностной культуры.

2.3. Календарно - тематический план II младшей группы (3-4 года)

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно ходьба и бег вдоль бассейна с опорой Приседать – выпрыгивать поливать воду на руки, плечи, лицо упражнение «Мешать воду носом» свободные игры с передвижением Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег в разных направлениях без опоры игра «Мячики» умываться, опуская нос в воду игра «Хоровод» игра «Принеси игрушку» Индивидуальная работа</p>	<p>Входить в воду осторожно прыгать с продвижением вперед вдоль бортика брызгать воду в лицо приседать, окунувшись до носа передвигаться от бортика к бортику игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа</p>	<p>Соблюдать правила при входе в воду прыгать с продвижением в разных направлениях упражнение «Помешать воду носом» игра «Лодочки плывут» передвигаться то медленно, то быстро по команде свободное плавание Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно ходьба и бег в разные стороны поочередное приседание в парах лежание с упором о дно на прямых руках поднимание ног назад с опорой свободное передвижение с игрушками Индивидуальная работа</p>	<p>Игра «Найди себе пару» передвижение по дну бассейна на руках «Крокодильчики» упражнение «Насос» игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа</p>	<p>Входить в воду самостоятельно ходьба и бег парами в указанном направлении работа ног вверх – вниз прыжки из воды «Кто выше» игра «Карусели» Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег парами в разных направлениях движение ног, имитируя кроль на груди погружение с головой в воду игра «Бегом за мячом» Индивидуальная работа</p>

ДЕКАБРЬ	Войти в воду и окунуться ходьба, разгребая воду руками приседая до подбородка выход в воду прыжки из воды, опираясь руками о воду игра «Карусель» Индивидуальная работа	Окунуться в воду самостоятельно упражнение «Лодочки плывут» упражнение «Остуди чай» приседать и выпрыгивать из воды игры с плавающими игрушками Индивидуальная работа	Бег вдоль бортика, разгребая воду пуками прыгать вперед – игра «Воробышки» дуть в воду – «Круги и воронка» работа ног как кролем на спине игра «Кораблики» Индивидуальная работа	Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук окунуться в воду с головой дуть на воду – «Остуди чай» игра «Фонтанчик» погружение по сигналу преподавателя Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Окунуться самостоятельно перебежки на другую сторону игра «Волны на море» погружаться в воду парами игра «У кого больше пузырей» свободная игра с большим мячом Индивидуальная работа	Вход в воду самостоятельно хлопки по воде, двигая ладони по разному игра «Насос» выходи на воду игра «Найди свой домик» Индивидуальная работа	Различная ходьба в воде бег за игрушками дуть на игрушки игра «Спрячемся под воду» попытаться сделать выдох в воду Индивидуальная работа	Ходьба, наклонившись вперед -«Ледокол» бег за игрушками с опорой руками о воду дуть на игрушки с продвижением вперед погружаться в воду в хороводе игра «Переправа» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Войти в воду самостоятельно выпрыгивать из воды с опорой погружение в воду с головой движения руками влево - вправо вдох, выдох в воду игра «Карусели» Индивидуальная работа	Произвольно плавать и играть прыжки с опорой упражнение «Полоскание белья» упражнение «Пузыри» игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	Окунуться самостоятельно ходьба по бассейну в разных направлениях отплывать от бортика подальше брызгать на себя и на товарищей приседать, погружаясь в воду с головой подпрыгнуть и упасть в воду игра «Кто выше» Индивидуальная работа	Самостоятельно входить в воду упражнение «Лодочки плывут» хлопки по воде - «Сделаем дождик» упражнение «Спрячемся под воду» догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место свободные игры Индивидуальная работа

МАРТ	Окунаться и брызгаться самостоятельно ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена передвижение парами упражнение «Насос» свободные игры с игрушками Индивидуальная работа	Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками упражнение «Найди себе пару» игра «Какая пара переправится быстрее» играть с игрушками парами Индивидуальная работа	Смело входить в воду ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед погружение в воду до глаз, с головой присесть, обхватив колени игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа	Ходьба и бег поперек бассейна упражнение «Ледокол» упражнение на дыхание «У кого больше пузырей» присесть, обхватив колени произвольные действия в воде Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно прыжки вверх без опоры всплывать и лежать на воде упражнение на дыхание игра «Переправа» Индивидуальная работа	Смело входить в воду упражнение «Кто выше» пытаться выполнять «звездочку» ходьба и бег с отгребанием воды руками назад приносить игрушки по команде Индивидуальная работа	Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку пытаться выполнить упражнение «Поплавок», «Медуза» смотреть воду на себя и предметы упражнение «Поймай рыбку» свободные игры Индивидуальная работа	Окунаться, делая выдох в воду ходьба и бег, держась за игрушку лежание на воде, держась за игрушку игра «Пузыри», «Ледокол» Индивидуальная работа
МАЙ	Присесть, погружаясь с головой с выдохом поднимать игрушки со дна бассейна ходьба и бег с упором руками об воду лежание на груди с опорой игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа	Окунаться с выходом в воду открытие глаз в воде упражнение «Лодочки плывут» пытаться скользить с помощью игра «Карусели» Индивидуальная работа	Вход в воду смело открытие глаз в воде выдохи в воду с опорой скольжение на груди упражнение «Поплавок» лежание на спине с помощью свободные игры Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно игра «Достань игрушку» погружение с головой с выходом упражнение «Поплавок», «Медуза» выдохи в воду игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа

2.4. Календарно - тематический план средней группы (4-5 лет)

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
-------	----------	-----------	------------	-----------

ОКТАБРЬ	Входить в воду самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в одном направлении окупаться стоя в кругу игра «Невод» Индивидуальная работа	Окупаться самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях выпрыгивать из воды игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	Погружение в воду с головой ходьба и бег, останавливаясь по сигналу прыжки с продвижением вперед- «Воробышки» игра Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Погружение в воду с головой, задержав дыхание ходьба и бег, меняя направление игра «Покажи пятки» игра «Карусель» Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Ходить от бортика к бортику присесть в воду с опорой игра «Мы веселые ребята» лежание на груди с опорой, ноги вперед самостоятельные игры с игрушками Индивидуальная работа	Ходьба и бег, помогая руками подпрыгивать отталкиваясь руками «кто выше» лежание на спине с опорой игра «Невод» самостоятельное плавание Индивидуальная работа	Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед бег, падая в воду по сигналу погружение в воду «Насос» игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Ходьба по бассейну «Покатай лодочку» падать в воду руки вперед погружение в воду до глаз игра «Карусель» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Бег «Лошадки» по бассейну погружение с головой с опорой выдох в воду с пузырями открывание глаз лежание на груди с упором на руки, двигая ногами игра «Карусели», «Бегом за мячом» Индивидуальная работа	Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку хлопки по воде движение рук в воде вправо-влево присесть, обхватив колени проходить в обруч, окунаясь лежание на груди с опорой игра «Медвежонок Умка и рыбки» Индивидуальная работа	Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук приседавая, выдох в воду движение ног с опорой ходьба на руках с движением ног прыжки от бортика к бортику подпрыгивание в обруч игра «Жучок – паучок» Индивидуальная работа	Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук упражнение «Кто быстрее» подпрыгивание в обруч приседавая выдох в воду свободные передвижения по бассейну Индивидуальная работа

ЯНВАРЬ	<p>Погружение с головой с выдохом ходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом попытка сделать «поплавок» лежание на груди с работой ног с опорой упражнение «Буксир» игра «Караси и щука» Индивидуальная работа</p>	<p>Падать в воду с разбега попытка скользить упражнение «Насос» игра «На буксире» с движением ног открывание глаз в воде выдох в воду игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба спиной вперед упражнение «Полоскание белья» погружение в воду с выдохом скольжение на груди попеременные движения ног с опорой попытка скользить на спине игра «Хоровод» Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег по бассейну разными способами выдохи в воду упражнение «Стрела» движение ног с опорой погружение в воду с головой свободные игры с мячом Индивидуальная работа</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>Самостоятельно окунаться бег и ходьба в разных направлениях по сигналу упражнение «Медуза» упражнение «Звезда» упражнение «Поплавок» лежание на груди скольжение с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа</p>	<p>Упражнение за задержку дыхания с опорой погружение с головой, с выдохом лежание на груди разными способами лежание на спине скольжение на груди игра «Оса» самостоятельное плавание Индивидуальная работа</p>	<p>Бег парами упражнение «Насос» работа ног с опорой лежание на спине выдохи в воду скольжение на груди с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег парами в разных направлениях работа ног с опорой лежание на спине упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» самостоятельное плавание с игрушками Индивидуальная работа</p>
МАРТ	<p>Падать в воду по сигналу упражнение на лежание по сигналу скольжение на груди с выдохом работа ног с опорой в кругу выдохи в воду игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Падать в воду самостоятельно погружение в воду с головой работа ног с опорой бег парами скольжение на груди скольжение на спине игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Открывание глаз в парах бег, догоняя свою пару скольжение с игрушкой на груди скольжение на груди с выдохом в воду игра «Винт», «Водолаз» Индивидуальная работа</p>	<p>Бег с самостоятельным падением в воду скольжение на груди скольжением на спине игра «Щука» свободное плавание Индивидуальная работа</p>

АПРЕЛЬ	Окунаться с головой бег за игрушкой дуть на игрушку выдохи в воду скольжение на груди с предметом с работой ног выпрыгивать из воды гребки руками, стоя на дне игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Произвольно окунаться выдохи в воду с поворотом головы согласование работы ног с дыханием на груди скольжение на спине гребки руками стоя игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Подпрыгивание в обруч лежание на груди с опорой движения ног с выдохом садиться на дно плавание на груди с движением ног Игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Лежание на груди движение ног в кроле выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди с работой ног игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа
МАЙ	Всплывание и лежание на воде по выбору скольжение на груди скольжение на спине игра «Водолазы» Индивидуальная работа	Скольжение на груди с работой ног подпрыгивание под обруч поднимание предметов со дна свободные игры с мячом Индивидуальная работа	Плавание на груди с работой ног с опорой плавание на спине с работой ног с опорой скольжение на груди с гребковыми движениями рук свободные игры Индивидуальная работа	Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук выдохи в воду с поворотом головы свободное плавание Индивидуальная работа

2.5. Календарно - тематический план старшей группы (5-6 лет)

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
-------	----------	-----------	------------	-----------

ОКТЯБРЬ	Ходьба парами, группой, держась за руки упражнение «Полоскание белья» умыться, полить воду на лицо погружаться до подбородка игра «Цапли», «Карусели» Индивидуальная работа	Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину упражнение «Волны на море» поливать воду на голову погружаться до уровня носа игра «Дровосек в воде», «Дождик лей» Индивидуальная работа	Вбежать в воду, окунувшись ходьба спиной вперед прыжки из воды передвигаться по дну различными способами упражнение «Нос утонул» игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Бег по дну бассейна в различных направлениях ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» игра «Футбол в воде» Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Вбегать в воду, падая на нее передвижение по дну назад класть лицо в воду в ладоши брызгать друг друга движения ног кроль на груди игра «Волны на море» Индивидуальная работа	Падать на воду передвижение по дну боком класть лицо в воду, задержав дыхание ходить парами движение ног кроль на груди игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики» выдох в воду по сигналу работа ног на спине упор о дно бассейна упражнение «Остуди чай» игра «Бегом за мячом», «Коробочка» Индивидуальная работа	Брызгаться, окунаясь в воду по сигналу задерживать дыхание движения ног с опорой погружение с головой игра «Карасик и щука» свободное купание Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Вход парами погружение в воду с выдохом парами погружение с открыванием глаз движение ног с опорой упражнение «У кого больше пузырей» игра «Переправа» Индивидуальная работа	Самостоятельно входить в воду упражнение «Насос» упражнение «Достань игрушку» лежание на груди с выдохом выдохи в воду игра «Байдарки», «Хоровод» Индивидуальная работа	Вбегать и окунаться выдохи в воду с погружением парами движения ног с опорой поиск предметов в воде, открывая глаза игра «Покажи пятки», «Невод» Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно упражнение «Насос» с поворотом головы работа ног с опорой и без подныривание в обруч игра «Пролезь в круг», «Карусели» Индивидуальная работа

ЯНВАРЬ	Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук упражнение «Покажи пятки» попытка упражнения «Поплавок», «Медуза» игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Прыжки с продвижением вперед работа ног без опоры на спине выдохи в воду при погружении и лежании на груди игра «Коробочка», «Караси и щука» Индивидуальная работа	Свободное купание и плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» погружение с головой с выдохом присесть с выдохом в воду ходьба на руках игра «Тюлени», «На буксире» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Присесть, погружаясь в воду стоя, движения руками «Мельница» выполнять движения ног с помощью упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» игра «Невод» Индивидуальная работа	Выдохи в воду, приседая упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» лежание на спине движения гребковые руками на спине игра «Кто как плавает» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» упражнение «Звезда» лежание на спине скольжение на груди скольжение на спине игра «Охотники и утка» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди свободное плавание Индивидуальная работа
МАРТ	Скольжение на груди скольжение на спине выдохи в воду сочетать движения ног с дыханием игра «Караси и карпы» Индивидуальная работа	Плавание на груди с опорой плавание на спине с опорой движения ног в координации с дыханием игра «Удочка», «Пятнашки» Индивидуальная работа	Скольжение на груди и на спине движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди в наклоне вперед работа рук кролем игра «Качели», «Торпеда» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой выдохи в воду скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием Свободное плавание Индивидуальная работа

АПРЕЛЬ	Скольжение на груди с выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду плавание на груди в координации дыхания игра «Хоровод», «Морской бой» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук игра «Щука» Индивидуальная работа	Стоя, работа рук на груди, на спине плавание с задержкой дыхания скольжение на груди и на спине с движениями рук игра «Пятнашки» Индивидуальная работа	Плавание с задержкой дыхания работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине выдохи в воду игра «Кто кого?» Индивидуальная работа
МАЙ	Скольжение на груди с постепенным выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду игра «Винт», «Кувырок в воде» Индивидуальная работа	Плывать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания игра «Невод», «Караси и карпы» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине на дальность свободное плавание Индивидуальная работа	Свободное плавание игры по выбору Индивидуальная работа

2.6. Календарно - тематический план старшей группы (6-7 лет)

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	Лежать на спине лежать на груди упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание «Дровосек в воде» свободное плавание Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика (страховка) игра «Тюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа	Лежание на груди Скольжение на спине с различным положением рук Скольжение на груди Упражнение на дыхание Игра «Водолазы»

НОЯБРЬ	Скольжение на груди работа ногами на груди и спине у бортика упражнение на дыхание прыжки в воду с бортика игра «Волны на море»	Скольжение на груди упражнение на дыхание свободное плавание игры (по желанию) Индивидуальная работа	Скольжение на спине с различным положением рук упражнение на дыхание работа ног у бортика игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Скольжение на груди прыжки в воду с бортика упражнение на дыхание игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Работа ног на спине с опорой и без упражнение на дыхание спад в воду игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа	Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работой рук в разных положениях лежание на спине с опорой и без игра «Водолазы» Индивидуальная работа	Лежание на спине упражнение «Медуза» плавание на спине, координируя движения упражнение на дыхание спад в воду Игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры плавание на спине, координируя движения игра «Караси и щука» свободное плавание Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Упражнение «Медуза» упражнение «Звездочка» плавание на спине в координации движения упражнение на дыхание игра «Коробочка»	Лежание на груди скольжение на спине игра «Мы ребята смелые» свободные игры с мячом Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине упражнение на дыхание свободное плавание	Лежание на груди с опорой и без скольжение на спине с опорой и без скольжение на груди с опорой и без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Работа ног на спине без опоры скольжение на груди без опоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине прыжок в воду с бортика игра «Футбол на воде»	Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» прыжок вниз головой игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и без свободные игры с мячом Индивидуальная работа

МАРТ	Плавание на груди с различными положениями рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Футбол на воде»	Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Водное поле»	Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» скольжение на груди и на спине с работой ног свободное плавание Индивидуальная работа	Обучение игры «Водное поло» свободные передвижения Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скольжение на спине с работой рук прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Водолазы»	Скольжение на спине с работой ног прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые»	Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	Плавание на груди в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Море волнуется»
МАЙ	Плавание на спине в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Водное поло»	Упражнение на дыхание прыжки в воду плавание, координируя движения свободное плавание	Плавание на груди плавание на спине (контрольные нормативы) игры с мячом Индивидуальная работа	Свободные игры по выбору Индивидуальная работа

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Формы работы с родителями:

- ✓ родительские собрания;
- ✓ индивидуальные и групповые консультации;
- ✓ оформление стендов и папок-передвижек;
- ✓ открытые показы, досуги;
- ✓ демонстрация презентаций;
- ✓ анкетирование.

Месяц	Тема/программное содержание	Форма взаимодействия
Сентябрь	«Оздоровительное плавание» Познакомить родителей с парциальной образовательной программой «Оздоровительное плавание», с целями и задачами оздоровительного плавания.	-Личная встреча -Беседа -Презентация парциальной образовательной программы «Оздоровительное плавание»
Октябрь	«Плавание – это интересно!»	-Анкетирование

	Изучение запросов и возможностей родителей воспитанников, обобщение и анализ полученной информации.	-Опросы -Беседы
Ноябрь	«День здоровья» -Информирование родителей о ходе обучения плаванию	-Практикумы -Консультации
Декабрь	«Польза оздоровительного плавания»: - Информирование родителей об основах здоровьесбережения	-Стендовая консультация
Январь	«День открытых дверей» Приглашение родителей на открытое занятие по плаванию	-Беседы -Индивидуальные консультации
Февраль	Фоторепортажи « Хороши пловцы-малыши»: Привлечение родителей к созданию презентации и стенгазеты	-Памятки для родителей; -Консультации; -Совместные творческие проекты
Март	«Весёлый старты для любимых мам» -Создание творческих работ к 8 марта; -Оформление стенда с детскими работами	-Беседы -Мастер-классы -Индивидуальные консультации
Апрель	Выставка детских рисунков и рассказов о плавании «Я умею плавать», «У нас в бассейне здорово»: -Привлечение родителей к оформлению и участию в детской выставке.	-Выставка
Май	«Мы отличные пловцы!» -Составление творческого отчёта для родителей; -Проведение мониторинга	-Презентация результатов мониторинга -Оформление информационного стенда -Консультации -Беседы -Анкетирование

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды; имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания. К ним относятся:

- ✓ доски из пенопласта;
- ✓ надувные игрушки;
- ✓ резиновые и пластмассовые игрушки;
- ✓ мелкие игрушки из плотной резины (тонущие);
- ✓ обручи;
- ✓ мячи разного размера;
- ✓ нарукавники;
- ✓ надувные круги;
- ✓ ласты;
- ✓ маски;
- ✓ очки;
- ✓ мячи надувные;
- ✓ гимнастические палки.

Все пособия и игрушки подвергаются санобработке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

В соответствии с Санитарными правилами температура воздуха в помещении бассейна поддерживается на уровне +29°C, в раздевальной и душевой в пределах +25-26°C, воды в бассейне +28-32°C.

Текущий контроль за санитарным состоянием основных и подсобных помещений плавательного бассейна, осуществляется медсестрой бассейна.

3.2. Методическое обеспечение программы

- ✓ Картотека упражнений на дыхание
- ✓ Картотека упражнений и игр по обучению плаванию
- ✓ Картотека игр, применяемых для обучения элементов синхронного плавания
- ✓ Конспекты праздников и развлечений, досугов на воде
- ✓ Подборка возможных эстафет и соревнований
- ✓ Подборка игр и имитационных упражнений для развития пластики
- ✓ Конспекты занятий
- ✓ Комплексы разминок на суше и в воде
- ✓ Комплексы акваэробики
- ✓ Подборка релаксационных упражнений и игр
- ✓ Информация для родителей Альбомы о спорте и спортсменах (водные виды спорта)

- ✓ Конспекты открытых мероприятий в бассейне ДОО
- ✓ Документационное обеспечение
- ✓ Мониторинг
- ✓ Перспективное и календарное планирование
- ✓ Индивидуальные образовательные маршруты
- ✓ Табель посещаемости
- ✓ Журнал учёта температур (воды и воздуха)
- ✓ Журнал санитарной обработки

3.3. Условия реализации программы

Срок реализации Программы – 4 года. Программа реализуется инструктором по физической культуре (плаванию) - Ворогушиной Н.Г. по подгруппам в тесном взаимодействии с педагогами групп и медицинским персоналом.

Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года

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

Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	36	15мин	1 час	9
Средняя	1	36	20мин	1 час 20мин	12
Старшая	2	72	50мин	3 часа 20мин	33
Подготовительная	2	72	1 час	4 часа	36

**Продолжительность и распределение количества развлечений,
праздников на воде в разных возрастных группах**

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
			развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

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

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

При посещении бассейна у каждого ребёнка должны быть следующие купальные принадлежности: плавки, резиновая шапочка, купальные тапочки, полотенце, резиновая губка, мыло, расчёска.

При подготовке к занятию по плаванию дети должны раздеться в своем шкафчике для одежды до нижнего белья, надеть поверх него свой халат, на ноги - носки и тапочки, взять свои купальные принадлежности и идти в бассейн.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.- 143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993.
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.

Приложение 1

Мониторинг освоения парциальной образовательной программы

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться. а также 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 к школе	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.

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	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 «Крокодилчик».
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.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание 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.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплавание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.

	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной досочкой 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.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	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.