

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и принята
Педагогическим Советом
ГБДОУ детского сада №1
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 1

Утверждена
Приказ от 01.09.2026 № 58
Заведующий ГБДОУ детский сад №1
Московского района Санкт-Петербурга
_____ А.В. Михайлина

Подписано цифровой подписью: Заведующий ГБДОУ детский сад
№1 Михайлина А.В.
Дата: 2026.09.17 13:42:51 +03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Поплавок»**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Невский Владислав Сергеевич

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы. В соответствии с ФГОС ДО одной из главных задач дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Занятия плаванием полезны для физического и личностного развития ребенка. Такие занятия повышают функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия, гидростатическое давление воды стимулирует работу нервных окончаний, укрепляя нервную систему ребенка. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 3-7 лет (младшая, средняя, старшая и подготовительная группа детского сада). 2 группы: младший дошкольный возраст 3-4 года; 2 группы среднего дошкольного возраста 4-5 лет; 2 группы старшего дошкольного возраста 5-6 лет; 2 подготовительные группы 6-7 лет. Набор детей в группу свободный, в зависимости от их пола и уровня владения плавательными умениями и навыками.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: Продолжительность занятия: 20-30 минут. Периодичность в неделю: 2 раза. Количество учебных часов в неделю: 2 часа.

Цель и задачи, особенности реализации Программы

Цель: формирование интереса у детей к занятиям по плаванию, создание оптимально физкультурно-оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи**:

образовательные:

- ознакомить с техникой безопасности на воде;
- обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- обучить основным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине);

развивающие:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость, подвижность суставов, гибкость;
- развивать умение владеть своим телом в непривычной среде;

оздоровительные:

- создать условия для оздоровления детского организма;
- способствовать всестороннему физическому развитию, расширению его

функциональных возможностей и закаливанию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата;

- способствовать развитию дыхательной, сердечно - сосудистой и нервной системы;
- предупреждать нарушение осанки и появления плоскостопия;

воспитательные:

- формировать бережное отношение к своему здоровью;
- прививать навыки гигиены.

Планируемые результаты освоения программы

Программа направлена не только на конечный результат - обучению плаванию и овладению техникой игр на воде, но и на гармоничное развитие личности ребёнка, его комфортное пребывание в мире, толерантное отношение к окружающим.

Планируемые результаты освоения воспитанниками программы:

личностные:

- формирование осмысленного ценностного отношения к собственному физическому и духовному здоровью;
- улучшение психоэмоционального состояния, в связи с этим повышение самооценки и уверенности в себе;

предметные:

- владение понятиями: плавание, игры на воде, ЗОЖ, плавание «Стрелочкой» на груди и на спине, плавание «Кролем» на груди и на спине, плавание «Брассом», правила водных игр «Волейбол на воде», «Баскетбол на воде», владение знаниями правил поведения в бассейне;
- формирование начальных навыков плавания (держаться на воде, выполнять свободное скольжение на животе, на спине, нырять, задерживать дыхание под водой, плыть, держа мяч в одной руке);
- развитие умения ориентироваться в воде;

метапредметные:

- воспитание интереса к занятиям и играм;
- формирование четких знаний о возможностях собственного организма.

Младший дошкольный возраст (дети 3-4 года)

Этот период является сенситивным для приобщения к водной среде. Физиологические и психологические особенности детей диктуют специфику занятий:

- **Физиология:** Мышечная система развита слабо, мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослых, а статическое напряжение кратковременно. Дети быстро утомляются, но так же быстро восстанавливаются. Дыхательная система находится в стадии формирования: устанавливается легочный тип дыхания, но вентиляция ограничена из-за незавершенного строения легочной ткани.
- **Психика и игра:** Преобладает наглядно-действенное мышление. Основной формой деятельности остается предметно-манипулятивная игра с простыми сюжетами (одна-две роли). Игры с правилами только начинают формироваться. Внимание неустойчиво, дети легко отвлекаются на внешние раздражители.
- **Отношение к воде:** Присутствует естественный страх брызг, попадания воды в глаза и уши, боязнь глубины. Эмоциональные реакции яркие, настроение может меняться мгновенно.

Начало года (адаптационно-игровой этап) Главная задача — снять водобоязнь, научить доверять педагогу и познакомить детей со свойствами воды.

- **Ориентирование и гигиена:** Знакомство с правилами поведения в бассейне (вход по разрешению, запрет бега и криков), приучение к самостоятельному мытью под душем до и после занятия.
- **Передвижения:** Все виды ходьбы вдоль бортика (обычная, на носках, приставным шагом), бег в произвольном направлении, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.
- **Погружение:** Первое знакомство с водой через игры с игрушками. Погружение лица в воду сначала до уровня глаз, затем до носа и рта. Упражнения типа «умываемся», «дождик».
- **Дыхание:** Формирование навыка выдоха в воду. Сначала это делается на суше (дыхательная гимнастика), затем у бортика бассейна («бульканье», пускание пузырей ртом и носом).
- **Поддержка:** Все упражнения выполняются на мелководье (глубина по пояс или грудь ребенка) с постоянной страховкой и физической поддержкой инструктора за руки или под живот(с помощью поддерживающих предметов: круги, нудлсы, плавательные доски)

Конец года это освоение базовых навыков. К четырехлетнему возрасту происходит качественный скачок: ребенок начинает чувствовать опору воды и контролировать свое тело. Согласно методике Т.И. Осокиной, к концу учебного года младший дошкольник должен уметь:

- **Свободное перемещение:** Ходить, бегать и прыгать в воде без поддержки взрослого, доставать игрушки со дна бассейна, открывая глаза в воде.
- **Погружение:** Уверенно погружаться под воду с открытыми глазами, не зажимая нос (или используя простейший зажим).
- **Дыхание:** Выполнять серию выдохов в воду (3–4 раза подряд) без подъема головы.
- **Ощущение невесомости:** Пытаться лежать на груди в положении «звезда» или «медуза» (расслабление мышц шеи и спины, раскинутые конечности). Педагог лишь слегка поддерживает ребенка под спину или живот.
- **Скольжение:** Делать попытки скользить по поверхности воды (упражнение «стрелочка») с толчком ногами от бортика или дна, держа руки вытянутыми вперед.
- **Работа ног:** Выполнять упражнение «крокодильчик» — передвижение по дну на руках с прямыми ногами, поднятыми к поверхности воды.

Переход от начала к концу года характеризуется сменой ведущей мотивации: от страха и необходимости внешней опоры ребенок переходит к игровому процессу и первым попыткам самостоятельного удержания тела на воде за счет понимания ее выталкивающей силы (сила Архимеда). Важно учитывать правильно сформированные умения и навыки, заложенные в этом возрасте, становятся фундаментом для дальнейшего освоения плавания и в будущем ребенку будет значительно проще осваивать различные упражнения и технические элементы. Если базовые умения скольжения и ритмичного дыхания сформированы неверно, переучивать ребенка в более старшем возрасте будет крайне сложно.

Средний дошкольный возраст (дети 4-5 лет)

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переклички детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводные упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет)

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретённых на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне

только при разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения.

Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Действия детей в играх становятся разнообразными.

Старший дошкольный возраст (дети 6-7 лет)

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Игровые действия детей подготовительной группы становятся более сложными, игровое пространство усложняется. Дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Ожидаемые результаты

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении программы по плаванию может быть, достигнут следующий уровень детского развития.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями

- Отсутствие страха воды. Спокойный вход в воду самостоятельно или с помощью педагога (инструктора)
- Умение самостоятельно раздеваться и одеваться, мыться под душем с мылом . вытираться полотенцем
- Сформирован навык понимания выполнять команды инструктора
- Сформирован навык дыхания на поверхности воды
- Умение опускать лицо в воду
- Начальное умение опускания рта и носа. Кратковременная задержка дыхания.
- Сформированы умения и навыки различных видов передвижения в воде (Ходьба, прыжки, подскоки)
- Сформированы умения и начальные навыки различных элементов техники плавания (Работа ногами, вертикальные гребковые движения, скольжение вместе с инструктором)

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

К пятилетнему возрасту при успешном освоении программы по плаванию может быть, достигнут следующий уровень детского развития.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Ходит и бегает в воде в полуприседе, наклонив туловище вперед, держа в вытянутых руках игрушку.

- На глубине по пояс, опираясь ладонями о воду, старается высоко подпрыгнуть вверх и упасть плашмя на бок или на спину в воду.
- Открывает глаза в воде, собирает мелкие предметы со дна.
- Выдыхает в воду («Булькание», «Пускание пузырей»).
- Подныривает под плавающие предметы (палку, обруч, круг).
- Свободно лежит на груди и на спине («Медуза», «Поплавок»).
- Отталкивается от дна одновременно двумя ногами при выполнении скольжения на груди.
- Плавает с поддерживающими средствами (кругом, доской).

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

К шестилетнему возрасту при успешном освоении программы по плаванию может быть, достигнут следующий уровень детского развития.

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Владеет навыками самообслуживания.
- Не боится брызг.
- Погружается под воду с головой, задерживая дыхание на вдохе.
- Достает мелкие предметы со дна.
- Всплывает и лежит на спине.
- Умеет скользить на груди и на спине, спокойно выдыхая в воду.
- Плавает с плавательной доской, в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль.
- Выполняет гребковые движения руками, как при плавании способом кроль.

Подготовительный дошкольный возраст (6-7 лет)

К семилетнему возрасту при успешном освоении программы по плаванию может быть, достигнут следующий уровень детского развития.

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно.
- Умело действует двумя руками при владении с несколькими предметами.
- Владеет навыками самообслуживания.

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Плавает способом кроль с выносом рук.
- Плавает на груди и на спине с полной координацией рук и ног (на одно движение руками приходится шесть движений ногами).
- Пробует плавать способами кроль и брасс.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ), а также на государственных языках республик РФ, на языках народов РФ.

Форма обучения: очная.

Условия набора: дети любого пола 3-7 лет, в независимости от их уровня знания и подготовки в области английского языка.

Условия формирования групп: четыре группы: 1- младший дошкольный возраст (3-4 года) 2 – средний дошкольный возраст (4-5 лет), 3 – старший дошкольный возраст (5-6 лет), – подготовительный дошкольный возраст (6-7 лет).

Количество обучающихся в группе: в соответствии с запросом родителей.

Формы организации занятий: групповая.

Форма проведения занятий: традиционные формы проведения занятий в группе.

Структура занятия

1. Подготовительная часть – Разминка на суше.Разминка в воде. Разминка необходима, чтобы плавно подготовить организм к нагрузке, снизить вероятность травм и улучшить производительность в сложных упражнениях. Подготовительные упражнения на работу ног и рук, держась за бортик.
2. Основная часть – Основные плавательные движения, упражнения. Работа направлена на развитие мышц рук и ног, на развитие дыхательной системы, на развитие правильной техники работы рук и ног, на развитие умения нырять, доставать тонущие игрушки со дна бассейна, проплывать через обруч, умение скользить по воде на груди и на спине, на развитие умения плавать стилями плавания кроль и брасс, на развитие умения выполнять упражнения на держание на воде «Звёздочку на груди», «Звёздочку на спине» и «Поплавок». Игры, эстафеты.
3. Заключительная часть – Свободное плавание. Свободное плавание направлено на возможность побыть наедине со своими мыслями, расслабление мышц, для кого-то это время отдыха и релакса, некоторые отрабатывают навыки и выполняют задания от тренера.

Материально-техническое обеспечение для реализации программы

Для организации образовательного процесса имеются следующие условия:

- Помещение с бассейном;
- Раздевалки с душевыми, туалетами;
- Резиновые коврики в душе;
- Скамейки;
- Надувные круги (маленькие, большие);
- Надувные плавательные игрушки (маленькие, большие)
- Плавательные доски;
- Плавательные палки – нудлы;
- Колобашки;
- Плавательные обручи;
- Тонущие игрушки (кольца, рыбки, водоросли);
- Тонущие арки;
- Надувная сетка для игр;
- Надувное баскетбольное кольцо;
- Резиновые мячи.

Помещение бассейна соответствует требованиям Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.01.2003 года №4 «Об утверждении СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества».

Оснащение бассейна соответствует санитарно-гигиеническим нормам, площадь помещения достаточна для реализации Программы. В помещении поддерживается оптимальная температура воздуха, воды и проводится проветривание в соответствии с графиком. Требования пожарной безопасности соблюдены.

Все элементы предметно-пространственной среды бассейна, а также оборудование соответствует требованиям обеспечения надежности, безопасности, исправности их использования.

Технические средства обучения имеют сертификаты качества и все необходимые документы. Используются в соответствии с принципом необходимости и достаточности для организации образовательной работы.

При посещении бассейна и использовании оборудования детям рассказывается инструкция по технике безопасности. Для обеспечения безопасности движения используется специальная удобная обувь (щлепанцы). Руководитель формирует у детей навыки безопасного поведения во время подвижных игр и упражнений, а также создает комфортную атмосферу посредством доброжелательного общения с воспитанниками.

Малочисленная комплектация групп обеспечивает возможность присмотра за каждым ребенком.

Учебный план

Группа	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц
Младший возраст (3-4 г)	15 минут	1/2 раза в неделю	1/2	4/8
Средний возраст (4-5 лет)	20 минут	1/2 раза в неделю	1/2	4/8
Старший возраст (5-6 лет)	25 минут	1/2 раза в неделю	1/2	4/8
Подготовительный возраст (6-7 лет)	30 минут	1/2 раза в неделю	1/2	4/8

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Поплавок»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10	31.05	26	48/52	1/2 раза в неделю по 15 минут, 20 минут, по 25 минут, по 30 минут

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Поплавок»**

Задачи, решаемые при реализации программы:

образовательные:

- ознакомить с техникой безопасности на воде;
- обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- обучить основным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине);

развивающие:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость, подвижность суставов, гибкость;
- развивать умение владеть своим телом в непривычной среде;

оздоровительные:

- создать условия для оздоровления детского организма;
- способствовать всестороннему физическому развитию, расширению его функциональных возможностей и закаливанию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию дыхательной, сердечно - сосудистой систем и нервной систем;
- предупреждать нарушение осанки и появления плоскостопия;

воспитательные:

- формировать бережное отношение к своему здоровью;

- прививать навыки гигиены.

Планируемые результаты обучения:

Планируемые результаты освоения воспитанниками программы:

личностные:

- формирование осмысленного ценностного отношения к собственному физическому и духовному здоровью;
- улучшение психоэмоционального состояния, в связи с этим повышение самооценки и уверенности в себе;

предметные:

- владение понятиями: плавание, игры на воде, ЗОЖ, плавание «Стрелочкой» на груди и на спине, плавание «Кролем» на груди и на спине, плавание «Брассом», правила водных игр «Волейбол на воде», «Баскетбол на воде», владение знаниями правил поведения в бассейне;
- формирование начальных навыков плавания (держаться на воде, выполнять свободное скольжение на животе, на спине, нырять, задерживать дыхание под водой, плыть, держа мяч в одной руке);
- развитие умения ориентироваться в воде;

метапредметные:

- воспитание интереса к занятиям и играм;
- формирование четких знаний о возможностях собственного организма.

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

Этот период является сенситивным для приобщения к водной среде. Физиологические и психологические особенности детей диктуют специфику занятий:

- **Физиология:** Мышечная система развита слабо, мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослых, а статическое напряжение кратковременно. Дети быстро утомляются, но так же быстро восстанавливаются. Дыхательная система находится в стадии формирования: устанавливается легочный тип дыхания, но вентиляция ограничена из-за незавершенного строения легочной ткани.
- **Психика и игра:** Преобладает наглядно-действенное мышление. Основной формой деятельности остается предметно-манипулятивная игра с простыми сюжетами (одна-две роли). Игры с правилами только начинают формироваться. Внимание неустойчиво, дети легко отвлекаются на внешние раздражители.
- **Отношение к воде:** Присутствует естественный страх брызг, попадания воды в глаза и уши, боязнь глубины. Эмоциональные реакции яркие, настроение может меняться мгновенно.

Начальное обучение плаванию

Начало года (адаптационно-игровой этап) Главная задача — снять водобоязнь, научить доверять педагогу и познакомить детей со свойствами воды.

- **Ориентирование и гигиена:** Знакомство с правилами поведения в бассейне (вход по разрешению, запрет бега и криков), приучение к самостоятельному мытью под душем до и после занятия.

- **Передвижения:** Все виды ходьбы вдоль бортика (обычная, на носках, приставным шагом), бег в произвольном направлении, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.
- **Погружение:** Первое знакомство с водой через игры с игрушками. Погружение лица в воду сначала до уровня глаз, затем до носа и рта. Упражнения типа «умываемся», «дождик».
- **Дыхание:** Формирование навыка выдоха в воду. Сначала это делается на суше (дыхательная гимнастика), затем у бортика бассейна («бульканье», пускание пузырей ртом и носом).
- **Поддержка:** Все упражнения выполняются на мелководье (глубина по пояс или грудь ребенка) с постоянной страховкой и физической поддержкой инструктора за руки или под живот (с помощью поддерживающих предметов: круги, нудлсы, плавательные доски)

Переход от начала к концу года характеризуется сменой ведущей мотивации: от страха и необходимости внешней опоры ребенок переходит к игровому процессу и первым попыткам самостоятельного удержания тела на воде за счет понимания ее выталкивающей силы (сила Архимеда). Важно учитывать правильно сформированные умения и навыки, заложенные в этом возрасте, становятся фундаментом для дальнейшего освоения плавания и в будущем ребенку будет значительно проще осваивать различные упражнения и технические элементы. Если базовые умения скольжения и ритмичного дыхания сформированы неверно, переучивать ребенка в более старшем возрасте будет крайне сложно.

Средний дошкольный возраст (дети 4-5 лет)

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переклички детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней

группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет)

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения.

Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Действия детей в играх становятся разнообразными.

Подготовительный дошкольный возраст (дети 6-7 лет)

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивное – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Игровые действия детей подготовительной группы становятся более сложными, игровое пространство усложняется. Дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Ожидаемые результаты

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

Конец года это освоение базовых навыков. К четырехлетнему возрасту происходит качественный скачок: ребенок начинает чувствовать опору воды и контролировать свое тело. Согласно методике Т.И. Осокиной, к концу учебного года младший дошкольник должен уметь:

- Свободное перемещение: Ходить, бегать и прыгать в воде без поддержки взрослого, доставать игрушки со дна бассейна, открывая глаза в воде.
- Погружение: Уверенно погружаться под воду с открытыми глазами, не зажимая нос (или используя простейший зажим).
- Дыхание: Выполнять серию выдохов в воду (3–4 раза подряд) без подъема головы.
- Ощущение невесомости: Пытаться лежать на груди в положении «звезда» или «медуза» (расслабление мышц шеи и спины, раскинутые конечности). Педагог лишь слегка поддерживает ребенка под спину или живот.
- Скольжение: Делать попытки скользить по поверхности воды (упражнение «стрелочка») с толчком ногами от бортика или дна, держа руки вытянутыми вперед.

- Работа ног: Выполнять упражнение «крокодил» — передвижение по дну на руках с прямыми ногами, поднятыми к поверхности воды.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

К пятилетнему возрасту при успешном освоении программы по плаванию может быть, достигнут следующий уровень детского развития.

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Ходит и бегает в воде в полуприседе, наклонив туловище вперед, держа в вытянутых руках игрушку.
- На глубине по пояс, опираясь ладонями о воду, старается высоко подпрыгнуть вверх и упасть плашмя на бок или на спину в воду.
- Открывает глаза в воде, собирает мелкие предметы со дна.
- Выдыхает в воду («Булькание», «Пускание пузырей»).
- Подныривает под плавающие предметы (палку, обруч, круг).
- Свободно лежит на груди и на спине («Медуза», «Поплавок»).
- Отталкивается от дна одновременно двумя ногами при выполнении скольжения на груди.
- Плавает с поддерживающими средствами (кругом, доской, нудлсом).

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

К шестилетнему возрасту при успешном освоении программы по плаванию может быть, достигнут следующий уровень детского развития.

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Владеет навыками самообслуживания.
- Не боится брызг.
- Погружается под воду с головой, задерживая дыхание на вдохе.
- Достает мелкие предметы со дна.
- Всплывает и лежит на спине.
- Умеет скользить на груди и на спине, спокойно выдыхая в воду.

- Плавает с плавательной доской, в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль.
- Выполняет гребковые движения руками, как при плавании способом кроль.

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

К семилетнему возрасту при успешном освоении программы по плаванию может быть, достигнут следующий уровень детского развития.

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно.
- Умело действует двумя руками при владении с несколькими предметами.
- Владеет навыками самообслуживания.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Плавает способом кроль с выносом рук.
- Плавает на груди и на спине с полной координацией рук и ног (на одно движение руками приходится шесть движений ногами).
- Пробует плавать способами кроль и брасс.

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование по плаванию

младший дошкольный возраст (3-4 года)

Неделя/месяц	1	2	3	4
Сентябрь-Октябрь (Адаптация, свойства воды)	Тема: “Свойства воды” Техника безопасности в бассейне. Познакомить детей с водой и ее свойствами: теплая, холодная, прозрачная	Тема: “Первые шаги” Игры с брызгами, ходьба по дну бассейна вдоль бортиков	Тема: “Воздух” Дыхательная гимнастика на суше и в воде, пускание пузырей	Тема: “Смелчак” Окувание лица в воду, вдох-выдох в воду.
	Тема: “Добрая водичка” Входить в воду самостоятельно. Ходьба и бег вдоль бассейна с опорой о бортик. Приседать – выпрыгивать. Поливать воду на руки, плечи, лицо. Упражнение «Мешать воду носом». Свободные игры с передвижением	Тема: “Попрыгунчик” Ходьба и бег в разных направлениях без опоры. Игра «Мячики» (прыжки вверх). Умываться, опуская нос в воду. Игра «Хоровод», игра «Принеси игрушку».	Тема: “Брызгалки” 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».	Тема: “Любопытный нос” 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.
Ноябрь	Тема: “Черепашка” 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	Тема: “Веселый крокодил” Игра «Найди себе пару». Передвижение по дну бассейна на руках («Крокодилчики»). Упражнение «Насос» (движения руками). Игра «Поймай рыбку».	Тема: “Кто выше” Ходьба и бег парами в указанном направлении. Работа ног вверх-вниз у бортика. Прыжки из воды «Кто выше». Игра «Карусели».	Тема: “Малыш-водолаз” Ходьба и бег парами в разных направлениях. Движение ног, имитируя кроль на груди. Погружение с головой в воду. Игра «Бегом за мячом».

	игрушками.			
Декабрь	Тема: “Лягушата” Войти в воду и окунуться. Ходьба, разгребая воду руками. Приседая до подбородка. Выдох в воду. Прыжки из воды, опираясь руками о воду. Игра «Карусель».	Тема: “Остуди чай” Окунаться в воду самостоятельно. Упражнение «Лодочки плывут». Упражнение «Остуди чай» (дуем на воду). Приседать и выпрыгивать из воды. Игры с плавающими игрушками.	Тема: “Птенчик в воде” Бег вдоль бортика, разгребая воду руками. Прыгать вперед – игра «Воробышки». Дуть в воду – «Круги и воронка». Работа ног как кролем на спине. Игра «Кораблики».	Тема: “Дельфинчики” Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук. Окунаться в воду с головой. Дуть на воду – «Остуди чай». Игра «Фонтанчик». Погружение по сигналу преподавателя.
Январь	Тема: “Морские фигуры” Окунаться самостоятельно. Перебежки на другую сторону. Игра «Волны на море». Погружаться в воду парами. Игра «У кого больше пузырей». Свободная игра с большим мячом.	Тема: “Детский насос” Вход в воду самостоятельно. Хлопки по воде, двигая ладони по-разному. Игра «Насос». Попытка лечь на воду. Игра «Найди свой домик».	Тема: “Пузырики” Различная ходьба в воде. Бег за игрушками. Дуть на игрушки. Игра «Спрячемся под воду». Попытаться сделать выдох в воду.	Тема: “Ледокол” 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».
Февраль	Тема: “Прыгуны” Войти в воду самостоятельно. Выпрыгивать из воды с опорой. Погружение в воду с головой. Движения руками влево-вправо. Вдох, выдох в воду. Игра «Карусели».	Тема: “Свободный художник” Произвольно плавать и играть. Прыжки с опорой. Упражнение «Полоскание белья». Упражнение «Пузыри». Игра «Солнышко и дождик».	Тема: “Капельки” Окунаться самостоятельно. Ходьба по бассейну в разных направлениях. Отплывать от бортика подальше. Брызгать на себя и на товарищей. Приседать, погружаясь в воду с головой.	Тема: “Лодочки” Самостоятельно входить в воду. Упражнение «Лодочки плывут». Хлопки по воде - «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду». Догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место.

Март	Тема: "Цапли" Окунаться и брызгаться самостоятельно. Ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена. Передвижение парами. Упражнение «Насос». Свободные игры с игрушками.	Тема: "Переправа" Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками. Упражнение «Найди себе пару». Игра «Какая пара переправится быстрее». Играть с игрушками парами.	Тема: "Юный рыбак" Смело входить в воду. Ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед. Погружение в воду до глаз, с головой. Приседать, обхватив колени. Игра «Поймай рыбку».	Тема: "Поплавок" Ходьба и бег поперек бассейна. Упражнение «Ледокол». Упражнение на дыхание «У кого больше пузырей». Приседать, обхватив колени. Произвольные действия в воде.
Апрель	Тема: "Звездочки" Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно. Прыжки вверх без опоры. Всплывать и лежать на воде. Упражнение на дыхание. Игра «Переправа».	Тема: "Солнышко светит" Смело входить в воду. Упражнение «Кто выше». Пытаться выполнять «звездочку» (лежать на спине). Ходьба и бег с отгребанием воды руками назад. Приносить игрушки по команде.	Тема: "Медуза" Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку. Пытаться выполнить упражнение «Поплавок», «Медуза». Смотреть на воду и предметы. Упражнение «Поймай рыбку».	Тема: "Гейзеры" Окунаться, делая выдох в воду. Ходьба и бег, держа игрушку. Лежание на воде, держа игрушку. Игра «Пузыри», «Ледокол».
Май	Тема: "Собери сокровища" Приседать, 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».	Тема: "Скольжение" Окунаться с выходом в воду. Открывание глаз в воде. Упражнение «Лодочки плывут». Пытаться скользить с помощью инструктора. Игра «Карусели».	Тема: "Кто герой?" Вход в воду смело. Открывание глаз в воде. Выдохи в воду с опорой. Скольжение на груди. Упражнение «Поплавок». Лежание на спине с помощью предметов и инструктора.	Тема: "Ну-ка повтори!" Окунаться самостоятельно. Игра «Достань игрушку». Погружение с головой с выходом. Упражнение «Поплавок», «Медуза». Выдохи в воду. Игра «Найди свою пару».

**Календарно-тематическое планирование по плаванию
средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

Неделя/месяц	1	2	3	4
Сентябрь	Тема: “Утки - нырки” Диагностика: Погружения в воду (погружение лица в воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением)	Тема: “ Подводный вулкан” Диагностика: дыхание - активный вдох - выдох, активный вдох - задержка дыхания - выдох.	Тема: “Байдарки” Диагностика: движения руками Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, назад в сочетании с ходьбой по бассейну	Тема: “ Покажи пятки” Диагностика: погружения в воду (Погружения лица в воду, лежа на груди, держась руками за поручень)
Октябрь	“Тема: “Сядь на дно” Учить детей полностью погружаться под воду с задержкой дыхания, затем сделать продолжительный выдох в воду	Тема: “Мельница” Учить выполнять одновременные и попеременные гребковые движения рук в медленном темпе стоя на месте	“Тема: “Байдарки” Продолжать учить выполнять одновременные и попеременные гребковые движения рук в медленном темпе при ходьбе в бассейне	Тема: “Баржа” Учить ходить по дну бассейна, держа в вытянутых руках плавательную доску
Ноябрь	Тема: “У кого больше пузырей” Упражнять в продолжительном выдохе в воду, закреплять умение энергично выполнять движения, развивать смелость	Тема: “Быстрые ноги” Учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень	Тема: “Моторчики” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень	Тема: “Звездочка” Учить детей выполнять упражнение “звездочка” на груди продолжительное время, держась за поручень Правильное положение рук, ног, головы
Декабрь	Тема: “Волна” Учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за	Тема: “Звездочка” Продолжать учить детей выполнять упражнение	Тема: “Хоровод” Упражнять детей в погружении под воду с головой и последующим	Тема: “Морская звезда” Учить детей выполнять упражнение “звездочка” на

	руки. Опускать лицо в воду; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость	“звездочка” на груди продолжительное время, держа за поручень Правильное положение рук, ног, головы	выдохом в воду	груди продолжительное время, держась за поручень одной рукой. Правильное положение рук, ног, головы
Январь	Тема: “Быстрые ноги” Учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень	Тема: “Быстрые руки” Продолжать учить выполнять одновременные и попеременные гребковые движения рук в медленном темпе при ходьбе в бассейне	Тема: “Переправа” Учить детей ходить по дну бассейна, держа плавательную доску впереди себя прямыми руками, погрузив лицо в воду	Тема: “Каша кипит” Упражнять в продолжительном выдохе в воду, закреплять умение энергично выполнять движения, развивать смелость
Февраль	Тема: “Фонтанчики” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень	Тема: “Фонтанчики” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на спине, держась за поручень	Тема: “Песенка для воды” Упражнять в продолжительном выдохе в воду	Тема: “Кто дальше” Учить детей отталкиваться двумя ногами от бортика, держа в вытянутых руках плавательную доску и опустив лицо в воду
Март	Тема: “Моторные лодки” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень	Тема: “Затейники” Упражнять детей в ходьбе и беге в воде в различном темпе, ходьба в полуприседе, наклонив голову вперед держа в вытянутых руках игрушку	Тема: “Стрелы” Продолжать учить детей отталкиваться двумя ногами от бортика, держа в вытянутых руках плавательную доску и опустив лицо в воду	Тема: “Каша кипит” Упражнять в продолжительном выдохе в воду, закреплять умение энергично выполнять движения, развивать смелость
Апрель	Тема: “Умелые ручки” Продолжать учить выполнять плавательные движения руками, закреплять умение делать	Тема: “Лягушата” Продолжать учить делать глубокий выдох под водой, тренировать в умении из прыжка лечь плашмя на воду	Тема: “Летающие стрелы” Продолжать учить детей отталкиваться двумя ногами от бортика, держа в вытянутых руках	Тема: “Ножницы” Продолжать учить активно работать прямыми ногами, выполнять упражнения в различном темпе

	ВЫДОХ В ВОДУ		плавательную доску и опустив лицо в воду	
Май	Тема: “Утки - нырки” Диагностика: Погружения в воду (погружение лица в воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением)	Тема: “ Подводный вулкан” Диагностика: дыхание - активный вдох- выдох, активный вдох- задержка дыхания- выдох	Тема: “ Морская звезда” Диагностика: Лежание на груди («звездочка» с поддержкой, самостоятельно)	“Тема: ‘ Летящие стрелы’ Диагностика: Скольжение на груди Скольжение, погрузив лицо в воду, задерживая дыхание, толкаясь ногами от бортика

**Календарно-тематическое планирование по плаванию
старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

Неделя/месяц	1	2	3	4
Сентябрь	Тема: “Рыбки плывут” Диагностика: активный вдох продолжительный выдох при плавании с доской ноги работают как при плавании кролем	Тема: “Летающие стрелы” Диагностика: скольжение на груди с различным положением рук	Тема: “Чья стрела улетит дальше” Диагностика: скольжение на спине	Тема: “Гонка катеров” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с задержкой дыхания
Октябрь	Тема: “Моторные лодки” Учить детей делать продолжительный выдох через нос и рот в воду, плавание с доской, работая ногами как при плавании кролем на груди с продолжительным выдохом в воду, воспитывать решительность.	Тема: “Звездочка на спине у опоры” Учить детей лежать на спине, цепляясь ногами за поручень (правильное положение таза) упражнять в нырянии.	Тема: “Катера” Продолжать учить детей делать продолжительный выдох через нос и рот в воду, плавание с доской, работая ногами как при плавании кролем на груди с продолжительным выдохом в воду, воспитывать решительность.	Тема: “Морская звезда” Учить детей лежать на спине, держась руками за плавательную доску (правильное положение тела в воде). Продолжать учить детей делать продолжительный выдох через нос и рот в воду.
Ноябрь	Тема: “Кто лучше ” Закреплять умение скользить с доской на груди, работая ногами кролем, Продолжать закреплять навык погружения под воду. Воспитывать смелость.	Тема: “Удержись ” Учить детей, лежа на спине с плавательной доской в вытянутых руках, отталкиваться двумя ногами от бортика упражнять в лежании на спине, держась ногами за поручень.	Тема: “Мельница” Учить детей работать руками, как при плавании способом кроль на груди. Закреплять умение скользить на груди по поверхности воды с разными положениями рук. Воспитывать решительность.	Тема: “Скольжение на груди” Упражнять детей в скольжении на груди а различными положениями рук с выполнением различных игровых заданий.
Декабрь	Тема: “Покружись ” Обучать детей скольжению по поверхности воды с вращением. Закреплять умение скользить на груди руки в стрелочке.	Тема: “Подводники ” Закреплять умение скользить на груди, на спине, не работая ногами и руками. Совершенствовать умение работать прямыми ногами,	Тема: “Байдарки ” Учить детей работать руками как при плавании кролем на спине. Упражнять в плавании на спине, руки в стрелочке.	Тема: “Кто лучше” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги стоят на дне.

		как при плавании способом кроль на груди, на спине.		Совершенствовать умение работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, на спине.
Январь	Тема: “Торпеды ” Продолжать обучать детей скольжению на спине. Закреплять умение работать ногами, как при плавании способом кроль (на груди, на спине).	Тема: “Лодочки плывут ” Продолжать учить выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом кроль. Закреплять умение делать полный выдох в воду.	Тема: “Правильный вдох” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги стоят на дне. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, руки вдоль туловища.	Тема: “Правильный показ” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, работать ногами как при плавании кролем на груди. Упражнять в плавании на спине, руки в стрелочке.
Февраль	Тема: “Звездочка на спине” Упражнять в лежании на спине без подручных средств. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.	Тема: “Руки брассом” Учить детей работать руками брассом стоя по грудь в воде. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.	Тема: “Руки брассом” Учить детей работать руками брассом, идя медленным шагом к противоположному бортику. Упражнять в плавании на спине с различным положением рук.	Тема: “Руки брассом” Продолжать учить детей работать руками брассом, идя медленным шагом к противоположному бортику. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.
Март	Тема: “ Правильный показ” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.	Тема: “ Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей плавать на груди с плавательной доской в одной вытянутой руке, второй рукой выполнять движение как при плавании кролем, ноги кролем.	Тема: “ Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой работать как при плавании кролем на груди, работать ногами как при плавании кролем на груди.	Тема: “ Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.

Апрель	Тема: “ Попади в цель” Закреплять умение скользить на груди, на спине, совершенствовать умение детей работать руками как при плавании брассом, идя медленным шагом по дну бассейна.	Тема: “ Попади в цель” Закреплять умение скользить на груди, на спине, совершенствовать умение детей работать руками как при плавании брассом, идя медленным шагом по дну бассейна.	Тема: “Кто быстрее” Продолжать учить детей неспортивному виду плавания - работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	Тема: “Кто быстрее” Продолжать учить детей неспортивному виду плавания - работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой дыхания.
Май	Тема: “ Поплыли” Учить детей неспортивному виду плавания - работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	Тема: “Поплыли кролем” Учить детей плавать стилем кроль с задержкой дыхания.	Тема: “ Кто лучше” Упражнять детей в плавании стилем кроль с задержкой дыхания. Совершенствовать умение детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	Тема: “ Вот как мы умеем” Закреплять умение детей плавать неспортивным способом работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой дыхания.

**Календарно-тематическое планирование
по плаванию для детей подготовительного возраста (6-7 лет)**

Неделя/месяц	1	2	3	4
Сентябрь	Тема: “Звездочка” Диагностика: Лежание на спине	Тема: “Кто лучше” Диагностика: Плавание на груди руки брассом ноги кролем в сочетании с дыханием	Тема: “Разведчики” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с дыханием	Тема: “Быстрые ноги” Диагностика: Плавание кролем на спине
Октябрь	Тема: “Летающие стрелы” Диагностика: Скольжение на спине	Тема: “Кто быстрее” Диагностика: Плавание на груди руки брассом ноги кролем в сочетании с дыханием	Тема: “Быстрые катера” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с дыханием	Тема: “Моторные лодки” Диагностика: Плавание кролем на спине
Ноябрь	Тема: “Летающие стрелы” Упражнять детей в скольжении на груди, на спине, в выполнении различных заданий при нырянии.	Тема: “Кто быстрее” Учить делать гребковые движения руками как при плавании кролем при скольжении на груди, упражнять в свободном вращении в воде.	Тема: Правильный показ” Упражнять детей в плавании на спине: ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	Тема: “Попади в цель” Закреплять умение скользить на груди, на спине с задержкой дыхания.
Декабрь	Тема: “ Поплыли” Учить детей плавать стилем кроль на груди с задержкой дыхания. Совершенствовать умение детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	Тема: “Правильное дыхание” Учить детей дыханию как при плавании брассом, стоя в воде. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	Тема: “ Баржи в пути” Учить детей плыть с плавательной доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в воду, подбородок в воде. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	Тема: “ Перевозчики” Закреплять навык детей плавать с доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в воду, подбородок в воде. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.
Январь	Тема: “ Плываем кролем” Продолжать учить детей плавать стилем кроль на груди с задержкой дыхания. Совершенствовать умение	Тема: “ у кого лучше” Учить детей плавать неспортивным видом плавания с задержкой дыхания - руки брассом, ноги кролем. Упражнять	Тема: “ Рыбки плывут” Продолжать учить детей плыть с плавательной доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в	Тема: “ Пузыри” Продолжать учить детей плыть с плавательной доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в воду,

	детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	детей в плавании кролем на спине.	воду, подбородок в воде. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	подбородок в воде. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.
Февраль	Тема: “ Учимся правильно дышать” Учить детей неспортивному виду плавания в сочетании с дыханием - руки брассом, ноги кролем. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	Тема: “Правильный вдох” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги стоят на дне. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.	Тема: “Правильное дыхание” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги работают кролем. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	Тема: “Моторные лодки” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, второй рукой выполняя гребковые движения как при плавании кролем на груди, ноги работают кролем. Упражнять детей в плавании кролем на спине.
Март	Тема: “ Плыдем кролем” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой выполнять гребковые движения как при плавании кролем, работать ногами кролем. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	Тема: “Эстафеты” Закреплять навык детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.	Тема: “ Плыдем кролем” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой выполнять гребковые движения как при плавании кролем, работать ногами кролем . Упражнять детей в плавании кролем на спине.	Тема: “Эстафеты” Закреплять навык детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием. Упражнять в плавании кролем на груди.
Апрель	Тема: “ Ноги брассом” Учить детей плыть с доской в вытянутых руках с задержкой дыхания и работать ногами брассом. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с	Тема: “ Пузыри” Учить детей плыть с доской в вытянутых руках сделать глубокий вдох, продолжительный выдох потом сделать толчок ногами брассом. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании	Тема: “ Кто быстрее” Упражнять детей в плавании с плавательной доской в вытянутых руках выполняя движение ногами как при плавании брассом в сочетании с дыханием Упражнять детей в умении	Тема: “ У кого лучше” Продолжать учить детей плавать брассом с задержкой дыхания. Упражнять детей в умении делать вдох и выдох с поворотом головы, выполняя попеременные гребковые движения руками как при

	дыханием.	с дыханием.	делать вдох и выдох с поворотом головы, выполняя попеременные гребковые движения руками как при плавании кролем (одной рукой держим доску, потом меняем руки), работать ногами кролем.	плавании кролем (одной рукой держим доску, потом меняем руки), работать ногами кролем.
Май	Тема: “Бабочки” Учить детей плавать комбинированным способом с задержкой дыхания руки “бабочкой”, ноги кролем, на груди. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	Тема: “Эстафеты” Продолжать учить детей плавать в ластах - ноги дельфинчиком, руки “бабочкой” с задержкой дыхания. Закреплять умение детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием. Закреплять умение детей плавать кролем на спине.	Тема: “Звездочка” Диагностика: Лежание на спине. Совершенствовать умение детей плавать неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием. (руки брассом ноги кролем).	Тема: “Разведчики” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с дыханием Продолжать учить детей плавать брассом в координации в дыханием. Тема: “Быстрые ноги” Диагностика: Плавание кролем на спине Продолжать учить детей плавать брассом в координации в дыханием.

Методические и оценочные материалы

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.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных **средств обучения плаванию**.

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохом в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше;
2. изучение движений с неподвижной опорой;
3. изучение движений с подвижной опорой;
4. изучение движений в воде без опоры.

В соответствии с поставленными задачами определены следующие принципы обучения:

Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. Доступность – это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности можно сформулировать следующим образом:

- от простого к сложному, от легкого к трудному (использование подводящих и подготовительных упражнений);
- от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.

Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним надо приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Сначала знакомим детей с местом занятий, показываем способы плавания и рассказываем о них.

Принцип сознательности и активности. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос и суеверия, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности. Так у детей, занимающихся плаванием, эмоциональные мотивы преобладают над познавательными. Дети с удовольствием идут в бассейн для того, чтобы поплескаться, понырять и т. д. Воспитанию сознательности и активности занимающихся содействует систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога. Реализация этого принципа предполагает выполнение инструктора следующих требований:

- формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
- формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений.

Принцип оздоровительной направленности. Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навреди». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила любого обучения – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое и физическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Индивидуальный подход обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде;
- проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

Технологии реализации содержания Программы

Для успешной реализации Программы и создания атмосферы радостного проживания дошкольного детства на занятиях по плаванию используются следующие технологии:

- здоровьесберегающие: разминка, упражнения и плавательные движения.
- игровые: подвижные игры, совместные игры со взрослыми;

Материалы для мониторинга обучения плаванию. Формы и виды контроля

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 (1994). Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения. Задача диагностики: определение развития физических качеств и степени сформированности основных навыков плавания.

Младшая группа (дети 3-4 года)

№	Ф.И. ребенка	Адаптация к водной среде		Передвижение по дну бассейна разными способами и на различной глубине		Погружение в воду с открыванием глаз		Лежание в воде на груди и на спине		Скольжение в воде на груди и на спине (с вспомогательными предметами)		Движение ногами в воде (с опорой и без)		Свободное передвижение и ориентировка в воде, игры, упражнения		Усвоением программы	
		Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

Средняя группа (дети 4-5 лет)

№	Ф.И. ребенка	Передвижение по дну бассейна разными способами и на различной глубине		Погружение в воду с открыванием глаз		Глубокий вдох и продолжительный выдох в воду		Лежание в воде на груди и на спине		Скольжение в воде на груди и на спине (с вспомогательными предметами)		Движение ногами в воде (с опорой и без)		Свободное передвижение и ориентировка в воде, игры, упражнения		Усвоением программы	
		Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

Старшая группа (дети 5-6 лет)

№	Ф.И. ребенка	Выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох в воду		Двигать ногами вверх-вниз с опорой и без		Скользить на груди и на спине		Лежать на воде, на груди и на спине «Медуза» «Поплавок» «Звезда»		Выполнять разнообразные упражнения и игры в воде		Открывать глаза в воде в очках, доставать игрушки со дна		Выполнять движения руками и ногами как при плавании (брасс, кроль)		Усвоением программы	
		Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

Подготовительная к школе группа (дети 6-7 лет)

№	Ф.И. ребенка	Подныривать под обруч, нырять в обруч		Делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду		Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде в очках		Скользить на груди и на спине		Кроль на груди и на спине		Брасс		Лежат ь на воде, на груди и на спине «Меду за» «Поплавок» «Звезда»		Усвоением программы	
		Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.
Высокий уровень (3) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень (2) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет упражнение с помощью.

Низкий уровень (1) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Список используемой литературы

1. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с» М., Сфера. 2009.
2. Большакова И.А. «Здоровье детей». Ижевск 2003.
3. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2002.
4. Бондаренко Т.М. «Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 5 – 6 лет в ДОУ» Воронеж 2012г.
5. Бондаренко Т.М. «Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 6 - 7 лет в ДОУ» Воронеж 2012г.
6. Булгакова Н.Ж. – Плавание – пособие для инструктора общественника. М., физ-ра и спорт. 1984.
7. Воронова Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду» СПб., Детство-пресс. 2010.
8. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.

Интернет-ресурсы:

1. https://domodlicei1.edumsko.ru/documents/other_documents/doc/1408488;
2. <https://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnye-igry-dlja-detei-na-vode-v-baseine.html>
3. <https://infourok.ru/igri-v-bassejne-starshaya-i-podgotovitel'naya-gruppa-3968871.html>
4. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/25/igry-dlya-detey-v-bassejne>
5. <https://www.spb-zerkalny.ru/doc/metod-na-vode-big.pdf>
6. <https://multiurok.ru/files/ighry-v-basseinie.html>
7. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/04/18/kartoteka-igr-i-igrovyyh-uprazhneniy-dlya-zanyatij-v-plavatel'nom>
8. <https://dohcolonoc.ru/fizicheskoe-vospitanie/15906-kompleks-uprazhnenij-v-vode.html>