

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 2
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА» (МАДОУ № 2)**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом МАДОУ №2
Протокол от « ____ » _____ 2025 г.
№ _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 2
_____ Блуд Т.Л.
Приказ № _____-ОД
от « ____ » _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Советом родителей МАДОУ № 2
Протокол от « ____ » _____ 2025 г. № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по образовательной деятельности «Физическое развитие»
(плавание)
«Обучение плаванию в детском саду»**

Романова В.И
инструктор по физической культуре
МАДОУ № 2

2025г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка

1.1. Введение.....	3
1.2 Нормативно-правовое обеспечение.....	4
1.3 Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей детей раннего и дошкольного возраста	5
1.4 Организация и санитарно-гигиенические условия проведения организованной образовательной деятельности по плаванию.....	6
1.5 Обеспечение безопасности во время организации плавания	9

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель и задачи обучения плаванию воспитанников.....	11
2.2. Этапы обучению плавания.....	12
2.3. Частные задачи обучение плаванию.....	13
2.4. Методика обучения плаванию воспитанников.....	14

РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

3.1 Мониторинг подготовленности воспитанников.....	16
3.2. Диагностика плавательных умений и навыков воспитанников.....	17

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Календарно - тематическое планирование.....	19
Приложение 2. Досуги и развлечения.....	36
Приложение 3. Календарь традиций.....	39
Приложение 4. Взаимодействие с родителями.....	40
Приложение 5. Взаимодействие с воспитателями.....	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	42

РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии - такова концепция дошкольного образования. Для решения данной задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

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

Важными задачами программы является: освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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

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

- организованную образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс - бассейн
- развлечения, праздники на воде.

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

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

1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1. Федерального закона «Об обязательных требованиях Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2022 г. N 874 «Об утверждении порядка разработки и утверждении Федеральных основных общеобразовательных программ».

4. Приказ министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования».

5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6. СанПин 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условия деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнения работ или оказания услуг».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного

образования (с изменениями на 1 декабря 2022 года)

9. Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №2 комбинированного вида».

1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей детей раннего и дошкольного возраста

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Физические характеристики возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста

Возрастная группа	характеристики
Группа раннего возраста	Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений
Младшая группа	Ребенок владеет большим объемом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног)
Средняя группа	Движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы; у них проявляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества
Старшая группа	Ребенок овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность,

	дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу
Подготовительная к школе группа	Ребенок становится более координированным и точным. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, самоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий, ребенок выполняет их уже целенаправленно и для него важен результат

Работа по освоению Программы проводится инструктором по физической культуре (бассейн) в следующих возрастных группах:

II группа раннего возраста -1 группа

младшая группа– 1 группа

средняя группа - 1 группа

старшая группа - 1 группа

подготовительная группа -1 группа

1.4. Организация санитарно-гигиенических условий проведения ООД по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с раннего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Длительность ООД по плаванию разных возрастных групп в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
II группа раннего возраста	2	5-6	от 10 до 15 мин	от 20 до 30 мин
младшая	2	8-10	от 15 до 20 мин	от 30 до 40 мин
средняя	2	10-12	от 20 до 25 мин	от 40 до 50 мин
старшая	2	10-12	от 25 до 30 мин	от 50 до 60 мин
подготовительная к школе	2	10-12	от 25 до 30 мин	от 50 до 60 мин

Распределение количества ООД по плаванию разных возрастных групп на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
II группа раннего возраста	1	36	15 мин	1 час	9 часов
младшая	2	70	40 мин	2 часа 40 мин	24 часа
средняя	2	70	50 мин	3 часа 20 мин	30 часов
старшая	2	70	1 час	4 часа	36 часов
подготовительная к школе	2	70	1 час	4 часа	36 часов

Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
II группа раннего возраста	1 раз в месяц		15 мин	
младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	20 мин
старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	от 45 до 60 мин
подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	от 45 до 60 мин

Большая роль в подготовке и проведении организованной образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Педагоги следят за выполнением расписания образовательной деятельности и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат раздеваться и одеваться. Совместно с медицинской сестрой определяют, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживают тесную связь с родителями.

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

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования в соответствии с программой производственного контроля (осуществление лабораторных исследований (измерений)).

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
II группа раннего возраста	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4 - 0,5
младшая	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4 - 0,5
средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7 - 0,8
старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
подготовительная к школе	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

1.5. Обеспечение безопасности во время организации плавания

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

– Организованную образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены:

– не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;

– не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;

– не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек;

– допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;

– Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;

– проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;

– научить детей пользоваться спасательными средствами;

– во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;

– обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию;

– не проводить образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды;

– соблюдать методическую последовательность обучения;

– знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;

– прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;

– не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;

– добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- выходить быстро по команде инструктора.

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

-Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.

-Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.

-Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли

на безопасное расстояние или вышли из воды.

-При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

-При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

-Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1.Цель и задачи обучения плаванию

Цель: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально культурных традиций. Формирование плавательных навыков дошкольников в условиях ДООУ.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Совершенствование механизма терморегуляции, повышающего устойчивость организма к воздействиям внешней среды и, прежде всего, к температурным изменениям.
2. Разностороннее психофизическое развитие всех систем и функций организма.
3. Формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.

Образовательные:

1. Формирование плавательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта.
2. Развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.
3. Формирование системы знаний о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, безопасном поведении на воде.

Воспитательные:

1. Воспитание культурно-гигиенических навыков.

2. Воспитание нравственных (доброты, чувство взаимопомощи, сочувствия, справедливости, ответственности и т.д.) и морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность, самообладание и т.д.).

3. Формирование интереса и любви к спорту, физическим упражнениям, подвижным играм.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру.

2.2. Этапы обучение плаванию

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

2.3. Задачи обучения плаванию

Группа	Задачи обучения
II группа раннего возраста	– учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться – воспитывать навыки личной гигиены – формировать умение владеть своим телом в непривычной среде – знакомить с некоторыми свойствами воды – приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению – учить выдохам в воду, прыжкам – учить погружать лицо и голову в воду
младшая	- учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться; – научить входить в воду и выходить из нее самостоятельно; – учить обливать водой лицо и голову; – учить различным передвижениям в воде, погружению; – учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха; – учить простейшим плавательным движениям ног; – учить лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине; – учить скользить по поверхности воды.
средняя	– продолжать знакомить со свойствами воды; – продолжать обучать передвижениям в воде различными способами; – учить погружаться в воду с головой, открывать глаза, передвигаться и ориентироваться; – учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха; – обучать выдоху в воду; – учить различным прыжкам в воде; – учить выполнять плавательные движения ногами; – учить скользить на груди, выполнять упражнения в паре; – учить лежать на воде.
старшая	- учить лежанию на груди и на спине; – учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой; – учить выдоху в воду; – учить скольжению в воде на груди и на спине; – учить координационным возможностям в воде: учить движениям ногами (по типу кроля) и руками в плавании на груди и спине; – обучение сочетанию движениями руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду; – учить облегченным способам плаванию; – учить спортивным способам плавания
подготовительная	– учить выдоху в воду, затем вдоху (3-10 раз подряд); – учить скольжению на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз), передвигать по дну;

	– учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине. – учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине; – учить плавать способом на груди и на спине.
--	---

2.4.Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

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.

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 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, закрепляются и совершенствуются, при использовании различных средств обучения плаванию.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

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

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

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

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

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

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

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

Основной принцип обучения воспитанников – учить плавать технически правильно, для закладки прочной основы для дальнейших занятий, то есть учить воспитанников техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

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

РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

3.1 Мониторинг подготовленности воспитанников

Методы педагогической диагностики – наблюдение (фиксация правильности выполнения специально подобранных игровых упражнений, времени пребывания под водой (статистическое плавание) и количества метров (скольжение, плавание).

Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития воспитанников) проводится 2 раза в год: октябрь, апрель.

3.2. Диагностика (индивидуальная динамика и перспективы развития) плавательных умений и навыков воспитанников

Задачи	Методика диагностирования
Спуск в бассейн	Наблюдение за выполнением в течение года
Передвижение по воду	Наблюдение за детьми во время подвижных игр и свободного плавания
Погружение в воду	Игры: «Пружинка», «Тишина», «Островки», «Пятнашки с поплавком» и др.
Всплывание, лежание на воде (на груди и на спине)	Игровые упражнения «звезда», «Медуза», «Запятая», «Сможешь ли ты? Попробуй» и др.
Погружение в воду с открыванием глаз	Игры «Смелые ребята», «Водолазы»
Скольжение на воде	Игры «На буксире», «Стрела», «Гонка катеров» и др.
Скольжение на спине	Игры «Пловцы», «Чье звено скорее соберется» и др.
Скольжение на груди и на спине с движением ног	Игры «Пловцы», «Чье звено скорее соберется», специальное задание
Скольжение на груди и на спине с движением рук	Игры «Пловцы», «Чье звено скорее соберется», специальное задание
Скольжение на груди и на спине с движением рук и ног	Игры «Пловцы», «Чье звено скорее соберется», специальное задание
Плавание способом «кроль» на груди и на спине	Игры «Пловцы», «Чей рекорд», специальное задание
Плавание способом «брасс» на груди	Игры «Пловцы», «Чей рекорд», специальное задание
Выдохи в воду	Игры «Веселые пузыри», «Гудок», «Поезд в тоннель» и др.

Методика оценки.

Умение лежать на воде, на груди и на спине (упражнение «Звездочка»)

Методика оценки. И. п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног. Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Скольжение в воде на груди и на спине (упражнение «Стрела»)

Методика оценки. И. п.: стоя лицом(спиной) к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И. п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Скольжение в воде на груди и на спине с движением ног

Методика оценки. И. п.: стоя лицом (спиной) к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта, и во время скольжения выполнять движения ногами. Расстояние измеряется от места отталкивания.

И. п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Плавание способом «кроль» на груди и на спине

Методика оценки. И. п.: стоя спиной (лицом) к борту, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, оттолкнуться от борта двумя ногами, проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Плавание способом «брасс» на груди

Методика оценки. И. п.: стоя спиной к борту, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, оттолкнуться от борта двумя ногами, проплыть способом «брасс» на груди без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
Календарно – тематическое планирование II группа раннего возраста (2-3 лет)

Месяц	Тема	сроки	Задачи обучению плаванию	Игровые упражнения, подвижные игры, игровые мероприятия
ЯНВАРЬ	Каникулы	1 неделя		
	«Народные праздники. Зимние забавы»	2 неделя	Познакомить детей с помещениями бассейна, с правилами поведения в нём. Игры в сухом бассейне.	Карусели <i>Имитация игры в снежки</i>
	«Народные промыслы России»	3 неделя	Дать представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать о приёмах самообслуживания.	Игра с игрушками в воде <i>Рисование «узоров на воде»</i>
	«Зимние виды спорта»	4 неделя	Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.	Игра с игрушками в воде
ФЕВРАЛЬ	«Жизнь на крайнем Севере. Северные народы»	1 неделя	Учить самостоятельно спускаться по лесенке, держась за перила. Вызывать интерес к занятиям плаванием.	Переправа
	«Научный мир вокруг нас»	2 неделя	Побуждать к самостоятельным активным передвижениям в воде в определённом направлении, вызывать чувство радости от действий в воде.	Найти себе пару <i>Элементарные эксперименты с водой</i>
	«Защитники Отечества»	3 -4 неделя	Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.	Найти себе пару
МАРТ	«Международный женский день»	1 неделя	Приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.	Медвежонок умка и рыбки

	«Зима не даром злится. Признаки весны»	2 неделя	Приучать погружаться в воду, не бояться брызг.	Мячики <i>Имитация стихий и природных явлений (ветер, дождь, солнце)</i>
	«Народные традиции. Масленица»	3 неделя	Познакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготавливать к погружению лица в воду.	Игры по выбору
	«Литературное творчество. На театральные подмостках»	4 неделя	Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лёжа и опускать голову в воду.	Принеси мяч <i>Имитация движения сказочных героев</i>
АПРЕЛЬ	«Здоровый образ жизни»	1-2 неделя	Познакомить с передвижением по дну на руках, вытянув ноги; предложить попробовать опустить в воду всё лицо.	Сердитая рыбка <i>Приобщение к ЗОЖ</i>
	«Космическое путешествие»			Бег за мячом <i>Игра «Полет в космос»</i>
	«Земля – наш общий дом»	3 неделя	Показать, как свободно лежать на воде, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.	Сердитая рыбка <i>Экологическое воспитание</i>
	«Апрель – природа просыпается»	4 неделя	Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в разных направлениях; учить реагировать на сигнал.	Лодочки плывут <i>Имитация стихий и природных явлений (ветер, дождь, солнце)</i>
МАЙ	«Хлеб – всему голова»	1-2 неделя	Упражнять в погружении всего лица в воду, приучать детей уверенно передвигаться в воде.	Бег за мячом <i>Игра «Ветряные мельницы»</i>
				Переправа

	«И помнит май!»	3-4 неделя	Дать представление о правильном дыхании (глубокий вдох – постепенный выдох), учить ему детей; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.	Море волнуется
	«Книга – уникальная сокровищница знаний»			
	«Моя малая Родина»			

Календарно- тематическое планирование. Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Месяц	Тема	сроки	Задачи обучению плаванию	Игровые упражнения, подвижные игры, игровые мероприятия
СЕНТЯБРЬ	«День знаний»	1 неделя	Познакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.	Игры в сухом бассейне
	«Что нам осень принесла?»	2 неделя	Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде	Поймай воду <i>Игра «В лес по ягоды пойдём»</i>
	«Мой город Мончегорск»	3 неделя	Приучать детей самостоятельно входить в воду, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	Волны на море <i>Игра имитация «Маленькие ножки шли по дорожке»</i>
	«Детский сад очень рад снова встретить всех ребят»	4 неделя	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду, упражнять в выполнении различных движений	Рыбки резвятся <i>Игры с водными игрушками</i>
ОКТАБРЬ	«С теплотой и заботой. Семейные ценности»	1 неделя	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде, окунаться	Солнышко дождик <i>Игра имитация «Всех я крепко обниму»</i>
	«Наша дружная семья»	2 неделя	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде, окунаться	Солнышко и дождик
	«Разбросала осень краски, стало все	3 неделя	Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду.	Догони меня <i>Танец с листочками,</i>

	вокруг прекрасным»			<i>игра – имитация «Листопад»</i>
	«Осенины. Что нам осень принесла?»	4 неделя	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду, упражнять в выполнении различных движений	Рыбки резвятся <i>Игра-имитация «Мы шли, шли, шли и грибочек нашли», «В огороде овощи»</i>
НОЯБРЬ	«Ты, я, он, она – вместе целая страна. Моя родина»	1 неделя	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде, окунаться	Удочка <i>Русская народная игра «У дядюшки Трифона»</i>
	«Друзья наши пернатые»	2 неделя	Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду.	Догони меня <i>Имитация движений птиц, звукоподражание</i>
	«Животные Северного края. Зимовье зверей»	3 неделя	Приучать передвигаться в различных направлениях. Продолжать упражнять в погружении с головой.	Невод <i>Имитация движений северных животных</i>
	«Мамочка милая, мама моя»	4 неделя	Продолжать приучать передвигаться в воде в различных направлениях и погружаться в воду с головой.	Бегом за мячом <i>Народная игра на развитие слухового внимания «Солнце и дождь»</i>
ДЕКАБРЬ	«Помогать - так просто. Волонтерство»	1 неделя	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, упор на руки. Упражнять в выполнении движений парами.	Найти свой домик
	«Зима – зимние приметы»	2 неделя	Приучать детей двигать ногами в упоре лёжа на руках. Приучать передвигаться в воду организованно.	Кораблик <i>Рисование на воде «узоры на окнах»</i>
	«Уютный дом и праздник»	3 неделя	Осваивать вдох и выдох в воду; упражнять в передвижениях в воде; воспитывать организованность.	Пузырь
	«Новогодняя сказка»	4 неделя	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду; учить выполнять движения ногами лёжа на груди и на спине.	Кораблики

ЯНВАРЬ	Каникулы	1 неделя		
	«Народные праздники. Зимние забавы»	2 неделя	Упражнять детей в погружении в воду с головой, в выполнении вдоха – выдоха, воспитывать уверенность при передвижении в воде.	Карусели <i>Имитация игры в снежки</i>
	«Народные промыслы России»	3 неделя	Продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой, в выполнении вдоха – выдоха в воду, воспитывать уверенность при перемещениях в воде.	Игра с игрушками в воде <i>Рисование на воде «узоры»</i>
	«Зимние виды спорта»	4 неделя	Продолжать закреплять умение делать выдохи в воду; приучать делать энергичные движения руками.	Игра с игрушками в воде
ФЕВРАЛЬ	«Жизнь на крайнем Севере. Северные народы»	1 неделя	Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Ознакомить с подводными упражнениями для освоения работы рук.	Переправа
	«Научный мир вокруг нас»	2 неделя	Приучать выполнять движения в воде парами; закреплять навык погружения в воду с головой; упражнять в выполнении круговых движений руками.	Найти себе пару <i>Экспериментирование с водой</i>
	«Защитники Отечества»	3 неделя	Продолжать приучать выполнять движения в воде парами; закреплять навык погружения в воду с головой; выполнять вращательные движения руками.	Найти себе пару <i>Зарядка в воде</i>
	«От кареты до ракеты. Транспорт»	4 неделя	Научить всплывать и лежать на воде, продолжать учить делать полный вдох и медленный выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде.	Лодочки плывут
МАРТ	«Международный женский день»	1 неделя	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; добиваться самостоятельной ориентировки в воде.	Медвежонок умка и рыбки
	«Космическое путешествие»	2 неделя	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде, упражнять в погружении с выдохом; ориентироваться в воде.	Мячики <i>Игра «Ракета»</i>
	«Народные традиции. Масленица»	3 неделя	Познакомить с открыванием глаз в воде; продолжать учить всплывать и лежать на воде.	<i>Имитация игр с «Блинами»</i>
	«Земля – наш общий дом»	4 неделя	Формировать умение открывать глаза в воде; продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде.	Принеси мяч

АПРЕЛЬ	«Здоровый образ жизни»	1 неделя	Знакомить со скольжением на груди; продолжать формировать умение открывать глаза в воде	Сердитая рыбка <i>Приобщение к ЗОЖ</i>
	«Космическое путешествие»	2 неделя	Упражнять детей в скольжении на груди; добиваться самостоятельности и активности	Бегом за мячом
	«Земля – наш общий дом»	3 неделя	Учить детей всплывать, лежать и скользить на спине; добиваться самостоятельности и активности	Сердитая рыбка
	«Апрель – природа просыпается»	4 неделя	Продолжать учить детей всплывать, лежать и скользить на спине.	Принеси мяч <i>Народная игра на развитие слухового внимания «Солнце и дождь»</i>
МАЙ	«Хлеб – всему голова»	1 неделя	Закреплять и совершенствовать все приобретенные умения и навыки. Исправление ошибок. Индивидуальная работа с детьми	Бегом за мячом
	«И помнит май!»	2 неделя		Переправа
	«Книга – уникальная сокровищница знаний»	3 неделя		Карусели <i>Русская народная игра «У дядюшки Трифона»</i>
	«Моя малая Родина»	4 неделя		Лодочки плывут

Календарно- тематическое планирование. Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Месяц	Тема	сроки	Задачи обучению плаванию	Игровые упражнения, подвижные игры, игровые мероприятия
СЕНТЯБРЬ	«День знаний»	1 неделя	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне, ознакомить с разными способами плавания, приучать погружаться в воду с головой. Диагностика.	Море волнуется
	«Что нам осень принесла?»	2 неделя	Учить детей уверенно погружать в воду с головой, упражнять в преодолении сопротивления воды, приучать действовать организованно.	Кораблик <i>Саамская народная игра «Игра в веревочки»</i>

	«Мой город Мончегорск»	3 неделя	Продолжать учить детей самостоятельно погружать в воду с головой, упражнять в передвижении парами.	Найди свою пару
	«Детский сад очень рад снова встретить всех ребят»	4 неделя	Учить детей после погружения не вытирать лицо руками, упражнять в умении выполнять выдох в воду, совершенствовать умение лежать на воде, активизировать внимание детей.	Найди свой домик
ОКТАБРЬ	«С теплотой и заботой. Семейные ценности»	1 неделя	Продолжать учить делать выдох в воду, открывать глаза под водой, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	Море волнуется Рыбки резвятся
	«Наша дружная семья»	2 неделя	Продолжать учить детей самостоятельно погружать в воду с головой, упражнять в передвижении парами.	Рыбки резвятся Поймай лодочку (рыбку)
	«Разбросала осень краски, стало все вокруг прекрасным»	3 неделя	Учить детей самостоятельно погружать в воду с головой, упражнять в передвижении парами, воспитывать смелость.	<i>Саамская народная игра «Ловкий оленевод»</i>
	«Осенины. Что нам осень принесла?»	4 неделя	Продолжать учить детей самостоятельно погружать в воду с головой, упражнять в передвижении парами.	Солнышко дождик
НОЯБРЬ	«Ты, я, он, она – вместе целая страна. Моя Родина»	1 неделя	Учить детей после погружения не вытирать лицо руками, упражнять в умении выполнять выдох в воду, совершенствовать умение лежать на воде, активизировать внимание детей.	Кораблик <i>Игра народов Севера «Солнце»</i>
	«Друзья наши пернатые»	2 неделя	Продолжать учить делать выдох в воду, открывать глаза под водой, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	Найди свою пару
	«Животные Северного края. Зимовье зверей»	3 неделя	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду, подготавливать детей к выполнению скольжения на груди, разучивать движения ногами.	Найди свой домик <i>«Угадай, чей хвост» (саамская народная игра)</i>
	«Мамочка милая, мама моя»	4 неделя	Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног способом кроль; воспитывать у детей инициативность и находчивость.	Сердитая рыбка

ДЕКАБРЬ	«Помогать - так просто. Волонтерство»	1 неделя	Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении, отрабатывать согласованность действий.	Бегом за мячом <i>Игры-имитации с водой</i>
	«Зима – зимние приметы»	2 неделя	Учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать под водой глаза, организованно действовать по сигналу, не мешать друг другу.	Фонтан
	«Уютный дом и праздник»	3 неделя	Продолжать учить скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. Воспитывать организованность.	Караси и щука <i>Русская народная игра «У дядюшки Трифона»</i>
	«Новогодняя сказка»	4 неделя	Продолжать учить скольжению на груди и на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду в горизонтальном положении тела.	Поезд в туннель <i>Новогодний хоровод</i>
ЯНВАРЬ	Каникулы	1 неделя		
	«Народные праздники. Зимние забавы»	2 неделя	Учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений ногами, руками; приучать ориентироваться в воде во время передвижений.	Сердитая Рыбка <i>Игра в имитированные снежки</i>
	«Народные промыслы России»	3 неделя	Знакомить со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения ногами; формировать навык лежания на спине; воспитывать смелость	Оса
	«Зимние виды спорта»	4 неделя	Проверка умения скользить на груди и спине движениями ног; умения открывать глаза; всплывать и лежать на груди и спине.	Спрячемся под воду
ФЕВРАЛЬ	«Жизнь на крайнем Севере. Северные народы»	1 неделя	Разучивать скольжение на спине, ознакомить с движениями ног, лёжа на спине; приучать действовать по сигналу.	Игры по выбору <i>Игра народов Севера «Рыбаки»</i>
	«Научный мир вокруг нас»	2 неделя	Учить всплывать и лежать на спине; подготавливать, к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движения в воде.	Игры по выбору <i>Экспериментирование с водой</i>
	«Защитники Отечества»	3 неделя	Закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской, приучать делать выдох во время скольжения, развивать ориентировку в воде и самостоятельность.	Карусель <i>Элементы саамской народной игры «Ловкий оленевод»</i>

	«От кареты до ракеты. Транспорт»	4 неделя	Разучивать движения ногами в скольжении на спине с предметом в руках, учить выполнять гребок, приучать помогать другим детям.	Смелые ребята
МАРТ	«Международный женский день»	1 неделя	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием на месте; учить скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	Жучок –паучок
	«Космическое путешествие»	2 неделя	Учить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи ног, упражнять в скольжении на спине, воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	Щука
	«Народные традиции Масленица»	3 неделя	Знакомить со скольжением на груди, с движениями ног в сочетании с выдохом в воду и вдохом над водой; опробовать скольжение с гребковыми движениями рук, добиваться ритмичных непрерывных движений ногами.	Циркачи Народная игра на развитие слухового внимания «Солнце и дождь»
	«Земля – наш общий дом»	4 неделя	Проверка умений всплывать, лежать, скользить на груди и спине с движениями ног. Приучать детей правильно оценивать свои возможности.	Спрячемся в воду
АПРЕЛЬ	«Здоровый образ жизни»	1 неделя	Учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	Хоровод <i>Игра народов севера</i> «Рыбаки»
	«Космическое путешествие»	2 неделя	Продолжать упражнять в скольжении на груди с движениями ног; добиваться ритмичных непрерывных движений ногами.	Кузнечики
	«Земля – наш общий дом»	3 неделя	Продолжать упражнять в скольжении на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем.	Оса <i>Саамская народная игра</i> «Ручейки и озера»
	«Апрель – природа просыпается»	4 неделя	Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражнять в движениях ног, как при плавании кролем.	Щука
МАЙ	«Хлеб – всему голова»	1 неделя	Продолжать упражнять в освоении вдоха и выдоха; учить плавать кролем на груди, с доской в руках.	Поезд в туннель <i>народная игра</i> «Перетягивание каната»
	«И помнит май!»	2 неделя	Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног с доской в руках; закреплять умение открывать глаза в воде.	Достань игрушку

				<i>Народная игра «Перетягивание каната»</i>
	«Книга – уникальная сокровищница знаний»	3 неделя	Индивидуальная работа: 1. Всплывание, лежание, скольжение на груди и спине. 2. Плавание на груди и спине с поддержкой. 3. Самостоятельное плавание (до 5 м).	Игры по выбору детей
	«Моя малая Родина»	4 неделя		<i>Народная игра на развитие Слухового внимания «Солнце и дождь»</i>

Календарно- тематическое планирование. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Месяц	Тема	сроки	Задачи обучению плаванию	Игровые упражнения, подвижные игры, игровые мероприятия
СЕНТЯБРЬ	«День знаний»	1 неделя	Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению водной среды; ознакомить с некоторыми свойствами воды	Цапли
	«Что нам осень принесла?»	2 неделя	Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.	Караси и карпы
	«Мой город Мончегорск»	3 неделя	Приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой; ознакомить с движениями ног.	Бегом за мячом <i>Саамская народная игра «Ручейки и озера»</i>
	«Детский сад очень рад снова встретить всех ребят»	4 неделя	Научить погружаться в воду с головой, познакомить с выдохом в воду.	Догони меня

ОКТАБРЬ	«С теплотой и заботой. Семейные ценности»	1 неделя	Приучать детей открывать в воде глаза; разучивать выдох в воду.	Байдарки <i>Игра народов севера «Рыбаки»</i>
	«Наша дружная семья»	2 неделя	Упражнять в освоении вдоха и выдоха в воду с поворотом головы; упражнять в движениях ног, как при плавании кролем.	Караси и карпы <i>Игра «Угадай чей хвост!»</i>
	«Разбросала осень краски, стало все вокруг прекрасным»	3 неделя	Закрепить полученные навыки и вызвать у детей радость от занятий спортивным плаванием	Щука
	«Осенины. Что нам осень принесла?»	4 неделя	Подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.	Переправа
НОЯБРЬ	«Ты я, он, она – вместе целая страна. Моя Родина»	1 неделя	Продолжать освоение всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.	<i>Саамская народная игра «Игра в веревочки»</i>
	«Друзья наши пернатые»	2 неделя	Закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках; осваивать выдохи в воду сериями.	Мы веселые ребята
	«Животные Северного края. Зимовье зверей»	3 неделя	Закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках; осваивать выдохи в воду сериями.	Караси и щуки <i>Игра «Угадай чей хвост!»</i>
	«Мамочка милая, мама моя»	4 неделя	Закрепить полученные навыки и вызвать у детей радость от занятий спортивным плаванием	Удочка
ДЕКАБРЬ	«Помогать - так просто. Волонтерство»	1 неделя	Закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках; осваивать выдохи в воду сериями.	Переправа <i>Поморская народная игра «Кот Васька»</i>
	«Зима – зимние приметы»	2 неделя	Учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	Байдарки, Хоровод
	«Уютный дом и праздник »	3 неделя	Разучивать скольжение по поверхности воды на груди и спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха	Охотники и утки <i>Игра народов севера «Успей поймать»</i>

	«Новогодняя сказка»	4 неделя	Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног с доской в руках.	Пятнашки с поплавком
ЯНВАРЬ	Каникулы	1 неделя		
	«Народные праздники. Зимние забавы»	2 неделя	Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и спине.	Переправа Игра в «снежки»
	«Народные промыслы России»	3 неделя	Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.	Катание в кругах Саамская народная игра «Льдинка, ветер и мороз»
	«Зимние иды спорта» в	4 неделя	Закрепить полученные навыки и вызвать у детей радость от общения с водой	Саамская народная игра «Игра в веревочки»
ФЕВРАЛЬ	«Жизнь на крайнем Севере. Северные народы»	1 неделя	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	«Невод»
	«Научный мир вокруг нас»	2 неделя	Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений ног, рук и дыхания.	«Кто как плавает»
				Саамская народная игра «Ловкий оленевод»
	«Защитники Отечества»	3 неделя	Совершенствовать навыки детей в плавании кролем на груди и открывании глаз под водой.	«Охотники и утка»
МАРТ	«От кареты до ракеты. Транспорт»	4 неделя	Совершенствовать навыки детей в плавании кролем на груди и открывании глаз под водой.	Караси и щука Игра народов севера «Рыбаки»
	«Международный женский день»	1 неделя	Совершенствовать навыки детей в плавании кролем на спине; продолжать осваивать выдохи в воду сериями с поворотом головы.	Караси и карпы
	«Космическое путешествие»	2 неделя	Ознакомить с новым способом плавания – брасс.	Пятнашки с поплавком
	«Народные традиции»	3 неделя	Закрепить знакомство со способом плавания брассом; упражнять в открывании глаз под водой.	Саамская народная игра «Ручейки»

	Масленица»			и озера»
	«Земля – наш общий дом»	4 неделя	Закрепить полученные навыки и вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на занятия плаванием	Свободное плавание Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	«Здоровый образ жизни»	1 неделя	Продолжать совершенствовать навыки плавания всех изученных способов; навык выполнения выдохов сериями.	«Морской бой»
	«Космическое путешествие»	2 неделя	Продолжать совершенствовать навыки плавания всеми изученными способами.	«Щука» Поморская народная игра «Бубенцы»
	«Земля – наш общий дом»	3 неделя	Продолжать совершенствовать навыки плавания всеми изученными способами; пытаться выполнять поворот.	Саамская народная игра «Игра в веревочки»
	«Апрель – природа просыпается»	4 неделя	Закрепить полученные навыки и вызвать у детей чувство радости от общения с водой, чувство гордости от умения плавать	«Пятнашки»
МАЙ	«Хлеб – всему голова»	1 неделя	Индивидуальная работа: 1. закреплять навык всплывания и лежания на воде. 2. Закреплять навык скольжения на груди с движениями рук и ног, как при плавании кролем. 3. Закреплять навык скольжения на спине с движениями рук и ног, как при плавании кролем. 4. Закреплять навык выполнения выдохов в воду с поворотом головы на вдох сериями.	«Винт» <i>Поморская народная игра «Кот Васька»</i>
	«И помнит май!»	2 неделя		
	«Книга – уникальная сокровищница знаний»	3 неделя		
	«Моя малая Родина»	4 неделя		Игры по выбору: <i>Саамские народные игры, русские народные игры, игры народов крайнего севера</i>

Календарно- тематическое планирование. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Месяц	Тема	сроки	Задачи обучению плаванию	Игровые упражнения, подвижные игры, игровые мероприятия
СЕНТЯБРЬ	«День знаний»	1 неделя	Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению водной среды; упражнять в выдохе в воду с поворотом головы; упражнять в открывании глаз, в всплывании и лежании на воде.	Невод <i>Поморская народная игра «Бубенцы»</i>
	«Что нам осень принесла?»	2 неделя	Упражнять в всплывании и лежании на воде на груди и на спине; упражнять в движении ног, как при плавании кролем; упражнять в открывании глаз; осваивать выдохи в воду сериями.	Караси и щука
	«Мой город Мончегорск»	3 неделя	Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы сериями.	Удочка <i>Саамская народная игра «Ловкий оленевод»</i>
	«Детский сад очень рад снова встретить всех ребят»	4 неделя	Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног с доской в руках.	Водолазы
ОКТАБРЬ	«С теплотой и заботой. Семейные ценности»	1 неделя	Учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	Море волнуется <i>Игра народов севера «Рыбаки»</i>
	«Наша дружная семья»	2 неделя	Продолжать упражнять детей в выполнении движений руками, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.	Пятнашки с поплавком
	«Разбросала осень краски, стало все вокруг прекрасным»	3 неделя	Продолжать упражнять детей в выполнении движений руками, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.	Стрелы <i>Саамская народная игра «Ручейки и озера»</i>
	«Осенины. Что нам осень принесла?»	4 неделя	Упражнять детей в выполнении движений руками, как при плавании кролем; упражнять детей в выполнении движений ногами, как при плавании кролем; упражнять в открывании глаз..	Водолазы

Н О Я Б Р Ъ	«Ты, я, он, она – вместе целая страна. Моя Родина»	1 неделя	Продолжать упражнять детей в выполнении движений руками, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.	Море волнуется <i>Игра народов севера</i> <i>«Белый шаман»</i>
	«Друзья наши пернатые»	2 неделя	Продолжать упражнять детей в выполнении движений руками, как при плавании кролем; упражнять детей в выполнении движений ногами, как при плавании кролем; упражнять в открывании глаз.	Оса <i>Саамская народная игра</i> <i>«Полярная сова и овражки»</i>
	«Животные Северного края. Зимовье зверей»	3 неделя	Закрепить полученные навыки в игровой форме	Кто как плавает <i>Игра народов севера</i> <i>«Рыбаки»</i>
	«Мамочка милая, мама моя»	4 неделя	Закрепить полученные навыки в игровой форме	<i>Саамская народная игра</i> <i>«Льдинка, ветер и мороз»</i>
Д Е К А Б Р Ъ	«Помогать - так просто. Волонтерство»	1 неделя	Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания (на груди).	Охотники и утки
	«Зима – зимние приметы»	2 неделя	Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания (на спине).	Морской бой
	«Уютный дом и праздник»	3 неделя	Совершенствовать навыки детей в плавании изученными способами (кроль на груди и на спине).	Циркачи <i>Игра народов севера</i> <i>«Рыбаки»</i>
	«Новогодняя сказка»	4 неделя	Совершенствовать навыки детей в плавании кролем на груди.	Щука
Я Н В А Р Ъ	Каникулы	1 неделя		
	«Народные праздники. Зимние забавы»	2 неделя	Ознакомить детей со способам плавания брассом.	Кувырок в воде <i>Игра народов севера</i> <i>«Белый шаман»</i>
	«Народные промыслы России»	3 неделя	Упражнять детей в плавании брассом.	Охотники и утки
	«Зимние виды спорта»	4 неделя	Вызвать у детей чувство радости от общения с водой, воспитывать организованность, смелость	Поезд в туннель

ФЕВРАЛЬ	«Жизнь на крайнем Севере. Северные народы»	1 неделя	Совершенствовать навыки плавания детей всеми изученными способами.	Насос <i>Саамская народная игра «Ловкий оленевод»</i>
	«Научный мир вокруг нас»	2 неделя	Игры на воде. Добиваться устойчивости и гибкости полученных навыков.	Игры по выбору
	«Защитники Отечества»	3 неделя	Совершенствовать навык плавания кролем на груди.	Игры по выбору
	«От кареты до ракеты. Транспорт»	4 неделя	Совершенствовать навык плавания кролем на спине.	Торпеда <i>Саамская народная игра «Льдинка, ветер и мороз»</i>
МАРТ	«Международный женский день»	1 неделя	Совершенствовать навык плавания брассом.	Футбол в воде
	«Космическое путешествие»	2 неделя	Напомнить способ выполнения поворотов при плавании всеми известными способами.	Я плаваю
	«Народные традиции. Масленица»	3 неделя	Игры на воде. Достигать устойчивости и гибкости полученных навыков.	<i>Элементы подвижных народных игр на Масленицу</i>
	«Земля – наш общий дом»	4 неделя	Соревнования по плаванию. Воспитывать смелость, инициативность, решительность.	Удочка
АПРЕЛЬ	«Здоровый образ жизни»	1 неделя	Совершенствование навыка плавания всеми изученными способами – исправление индивидуальных ошибок. Совершенствование удобного для ребенка способа плавания (каждый ребенок выбирает свой способ плавания). Подготовка и проведение праздника на воде.	<i>Игра народов севера «Рыбаки»</i>
	«Космическое путешествие»	2 неделя		<i>Саамская народная игра «Игра в веревочки»</i>
	«Земля – наш общий дом»	3 неделя		<i>Саамская народная игра «Ручейки и озера»</i>
	«Апрель – природа просыпается»	4 неделя		
МАЙ	«Хлеб – всему голова»	1 неделя	Совершенствование навыка плавания всеми изученными способами – исправление индивидуальных ошибок.	<i>Саамская народная игра</i>

			Совершенствование удобного для ребенка способа плавания (каждый ребенок выбирает свой способ плавания). Подготовка и проведение праздника на воде.	«Полярная сова и овражки»
	«И помнит май!»	2 неделя		Саамская народная игра «Поймать оленя»
	«Книга – уникальная сокровищница знаний»	3 неделя		
	«Моя малая Родина»	4 неделя		

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

<i>Группа Месяц</i>	<i>II группа раннего возраста</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
Сентябрь		«Любят слоники купаться» Задачи: Развивать безбоязненное отношение к воде. Учить самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в разных направлениях, развивать координацию движений, умение согласовывать свои движения с текстом. Профилактика плоскостопия.		«В гостях у Капельки» Задачи: Закреплять плавательные навыки детей. Вызвать чувство радости и удовлетворения от движения в воде.	
Октябрь		«Стужа, осень, холода – закаляйся ты всегда...» Задачи: расширять и закреплять ранее полученные знания на других занятиях о свойствах воды; совершенствовать навыки погружения в воду;		«Да будет чистая вода» Задачи: закреплять работу ног при плавании кролем на груди и на спине с различным положением рук; развивать физические <u>качества</u> : ловкость, быстроту, координацию движений; воспитывать желание вести здоровый образ жизни, бережное отношение к природе.	
Ноябрь		«Весёлые превращения» Задачи: Вызвать у детей положительные эмоции, радость от эстафет на воде, развивать коммуникативные способности. Формировать умение	«Да будет чистая вода» Задачи: закреплять работу ног при плавании кролем на груди и на спине с различным положением рук; развивать физические <u>качества</u> : ловкость, быстроту, координацию движений;	«Сам себе я помогу» Цель: Закреплять плавательные навыки детей. Вызвать чувство радости и удовлетворения от движения в воде.	

		владеть своим телом в непривычной среде, упражнять детей в погружении в воду с головой.	воспитывать желание вести здоровый образ жизни, бережное отношение к природе.	
<i>Декабрь</i>		«Новогодняя сказка» Задачи: создать условия для творческого проявления умений детей в выступлениях, играх и соревнованиях; развивать умение детей проявлять свои двигательные способности и физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях, мобилизовать свои силы в соревнованиях; укрепление дружеских взаимоотношений в детском коллективе.		
<i>Январь</i>	«Плавающие мячи» Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей в условиях бассейна ДОУ.	«Путешествие ведёт волшебный пароход» Цель: Развивать двигательную способность в воде. Совершенствовать у детей умение играть в мяч на воде.	«Ай, лады, лады, лады» Задачи: Воспитание у детей ловкости, точности движения, двигательной самостоятельности, дружелюбия, любви к спорту.	Развлечение – фантазия Задачи: Развивать ловкость в упражнениях с мячами, в эстафетах с обручем, аттракционах с кеглями и играх. Воспитывать чувство товарищества. Вызвать желание вести здоровый образ жизни
<i>Февраль</i>	«Волшебная вода!» Цель: Оздоровление организма и укрепление здоровья детей.	«Плаваем, играя» Цель: Формирование плавательных навыков детей путём использования игр и игровых упражнений на занятии.	«Сказочное болото» Цели: организация активного отдыха формирование здорового образа жизни	«Морское путешествие» Задачи: Закреплять умение прыгать в длину с места, подлезать под гимнастическую скамейку
<i>Март</i>	«Золотые рыбки» Цель: Оздоровление организма и	«Три поросенка» Задачи: Закрепить в игровой форме навыки	«Ква-квакыч и его друзья»	«По заданиям Нептуна» Задачи: Поддерживать интерес к дальнейшему совершенствованию к

	укрепление здоровья детей	выполнения циклических упражнений	Задачи: Закрепить интерес детей к занятиям плаванием. Развивать дыхательные навыки детей. Создать положительный эмоциональный настрой.	плаванию; Продолжать учить работать руками, ногами, используя приемы кроля; Воспитывать целеустремленность, настойчивость и находчивость.
<i>Апрель</i>	«Голубая водичка» Задачи: Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с бегом и прыжками. Воспитывать выдержку	«Вечер подвижных игр» Задачи: Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с бегом и прыжками. Воспитывать выдержку	Весна – красна «Птичий двор» Цель: воспитание настойчивости в достижении положительного результата; совершенствование техники скольжения на груди, ныряния	«Импровизация по сказке» Цель: развивать умение детей проявлять свои двигательные способности и физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях, мобилизовать свои силы в соревнованиях;
<i>Май</i>		«Здравствуй, лето» Цель: Закреплять плавательные навыки детей. Вызвать чувство радости и удовлетворения от движения в воде		«По морям, волнам и океанам» Задачи: Формировать умение владеть своим телом в непривычной среде, упражнять детей в погружении в воду с головой. Развивать двигательную способность в воде. Совершенствовать у детей умение играть в мяч на воде.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Месяц	Тема развлечений
Октябрь	Спортивные соревнования: «Здоровый педагог-родитель-ребенок» I этап
Ноябрь	Семейный конкурс «Это мой ребенок»
Декабрь	Соревнования «Маленький дельфин»
Январь	«Праздник Солнца»
	Тематическая выставка рисунков: «Зимние виды спорта» (совместная работа детей и родителей.)
Февраль	Спортивное развлечение «Веселый лягушонок»
	Спортивные соревнования: «Здоровый педагог-родитель-ребенок» II этап
Март	Спортивные соревнования: «Здоровый педагог-родитель-ребенок» личное первенство»
Апрель	Спортивный досуг «День Нептуна»
Май	Праздник, посвященный Дню Победы «Великий День Победы»
	Спортивное соревнование «Водное поло»

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Месяц	Консультации
Сентябрь	-Анкетирование родителей. -Консультация «Начало большого плавания»
Октябрь	-Памятки для родителей по формированию ЗОЖ - Собрание «Плавание как средство закаливания организма»
Ноябрь	-Оформление наглядного материала в родительских уголках «Задачи обучения плаванию в каждой возрастной группе»
Декабрь	Папка – передвижки «Хорошая осанка – это красиво и полезно»
Январь	-Папка – передвижка «Игры в воде» -Консультация «Плавание-средство воспитания дошкольников»
Февраль	-Оформление наглядного материала «Плавайте на здоровье!» -«За здоровьем - босиком!»
Март	-Папка – передвижка «Значение дыхания в плавании»
Апрель	-Рекомендаций по организации летнего отдыха «Ах, это море, эти пляжи»

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Месяц	Консультации
Сентябрь	- Консультация «Факторы, влияющие на продолжительность жизни»
Октябрь	-Информационная папка раскладушка «Плавание в детском саду» -Консультация «Массаж биоактивных точек, ступни, как способ само-оздоровления».
Ноябрь	-Информационная папка раскладушка «Плавание в детском саду»
Декабрь	-Консультация «Здоровый ребенок – это...»
Январь	-Индивидуальная работа с воспитателями «Плавание, как средство укрепления здоровья »
Февраль	-Консультация «Дарите детям любовь и заботу»
Март	- Консультация «Физкультурный уголок в группе» -Изготовление не стандартного физкультурного оборудования
Апрель	-Роль воспитателя на занятиях по плаванию -Индивидуальная работа с педагогами
Май	-Папка передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 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.
2. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
3. Обучение детей плаванию В.С. Васильев Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
5. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
6. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
7. 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.
8. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
9. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
10. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-288с.
11. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание.-2001.- № 6, 7.
12. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
13. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
14. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
15. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.