

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
центр развития ребёнка-детский сад № 22 города Пензы «Радуга детства»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
№22 Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 76 по МБДОУ
от «28» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности
«Золотая рыбка»**

Возраст обучающихся 4-7 лет
срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Егорова Ольга Евгеньевна,
инструктор по физической культуре

Пенза, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотая рыбка» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Нормативно - правовые основы создания Программы:

-Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

-Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13);

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

-Закон Пензенской области от 4.07.2013 г. № 2413-ЗПО «Об образовании в Пензенской области»;

-Устав МБДОУ №22 города Пензы «Радуга детства»,

- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ №22 города Пензы «Радуга детства».

Программа направлена на развитие плавательных навыков через разучивание упражнений и комбинаций по аквааэробике с элементами фигурного плавания.

Актуальность программы

Программа актуальна для ребенка, так как в процессе обучения аквааэробике укрепляется мышечный скелет и стопы ребенка, что предупреждает плоскостопие. Высокая эмоциональность, музыкальное сопровождение, большое разнообразие интересных упражнений и элементов будет способствовать развитию плавательной подготовленности, развитию физических качеств, творческих и психических способностей детей.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, в т.ч. на развитие физических качеств и двигательных способностей, развитие познавательных способностей, способствует гармоничному развитию личности: совершенствованию волевых качеств, проявлению эмоциональности ребенка, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой, приобретает интерес и любовь к физической культуре. Большое значение для развития физических качеств ребенка занимает плавание.

Плавательная подготовленность подрастающего поколения в настоящее время остается неудовлетворительной. Все еще более 20 % несчастных случаев на воде приходится на долю детей в возрасте до 14 лет, среди детей в возрасте 10-12 лет не

умеют плавать более 40-45%, а среди дошкольников – до 90%. В последние годы увеличивается запрос со стороны родителей на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению, развитию физических качеств и двигательных способностей детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей.

Новизной программы является то, что она направлена на работу с детьми, владеющими элементарными навыками плавания (умение держаться на воде), на освоение сложно координированных движений и упражнений на воде и под водой, на обучение составлять групповые фигуры на воде и исполнять групповые композиции, на развитие творчества в двигательной сфере.

Фигурное плавание в спорте – вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Этот вид спорта один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным: помимо того, что спортсмены испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания. В идеале фигурное плавание должно сочетать в себе красоту формы и содержания. Спортсмены путем упорных тренировок пытаются добиться совершенства и синхронности грациозных движений.

Отличительной особенностью программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса детского сада, учебно-тематический план построен по принципу постепенного освоения и усложнения навыков. Дети получают помимо навыков плавания, но и навыки построения фигур синхронного плавания. Упражнения позволяют нагружать все группы мышц. Специфика предполагаемой деятельности обусловлена использованием методики обучения одновременно всем неспортивным и спортивным видам плавания дошкольников.

Практические занятия по программе связаны с использованием различных пособий. В том числе атрибутов, изготовленных детьми.

Использование комплексного подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы основывается на *следующих 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.

Педагогическая целесообразность программы определяется её содержанием, которое обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Фигурное плавание – это вид деятельности, основанный на одновременном выполнении движений в паре, группе в воде под музыку. Основу комплексов по фигурному плаванию составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы. Фигурное плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Фигурное плавание – одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Особенности влияния плавания на организм ребенка определяются средой, в которой он выполняет движения, так как вода – одно из эффективных средств закаливания, способствующее формированию и развитию гигиенических навыков, коррекции нарушений осанки. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В тоже время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц. Во время занятий по плаванию мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично.

Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузке при одновременном укреплении всех групп мышц. В результате формируется правильная осанка.

Аквааэробика – ритмичная водная гимнастика под музыку – представляет собой вид аэробики, предусматривающий выполнение упражнений в воде и сочетающий в себе физические нагрузки на все основные группы мышц человека, чем обусловлена высокая эффективность занятий. Как показали исследования, именно такие упражнения оказывают превосходный тренировочный и оздоровительный эффект. Поддерживаемый спасательным жилетом, ребенок находится в воде как бы в подвешенном состоянии. Это способствует повышенной двигательной активности, позволяет ему включать в работу почти все группы мышц, эффективно развивать функцию органов дыхания, сердечно-сосудистую систему, улучшение гибкости суставов. Такие условия как никакие более способствуют укреплению мышц-стабилизаторов. Занятия аквааэробикой способствуют профилактике ожирения у детей. При выполнении упражнений в воде ребенок затрачивает гораздо меньше энергии, чем при занятии физкультурой на земле. Облегчает выполнение упражнений выталкивающая сила воды. Вода обладает тонизирующим эффектом на нервную систему, благодаря чему плавание приносит ощущение бодрости, снимает стресс, повышает энергичность, работоспособность и настроение, улучшает сон. Также занятия фигурным плаванием стимулируют развитие творческих способностей ребенка, элементов актерского мастерства, формируют умение произвольно управлять своим телом и движениями, развивают умение согласовывать движения с характером и темпом музыки. Занимаясь фигурным плаванием, ребенок реализует свою естественную потребность в двигательной активности.

Цель программы – развитие плавательных навыков через разучивание упражнений и комбинаций по аквааэробике с элементами фигурного плавания.

Задачи программы:

- обучить базовым элементам фигурного плавания (вдоха-выдоха на воде, скольжение по воде, овладение движениями ног, игры) постановке произвольных композиций и участию в показательных выступлениях;
- обучить выполнять упражнения по аквааэробике под музыку со вспомогательными средствами и без них;
- развить координационные способности, гибкость и пластичность, умение владеть своим телом в непривычной среде, навык равновесия;
- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- воспитать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, самостоятельность и организованность).

Адресат программы

Возраст детей, на которых рассчитана данная образовательная программа: от 5 до 7 лет.

Возрастные и психофизические особенности учащихся

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно - двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину

прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общепсихическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по - прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной

тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Форма обучения – очная.

Объем и сроки реализации.

Сроки реализации образовательной программы 1 год, который делится на один уровень:

1 год – стартовый уровень;

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию программы составляет в год 64 учебных часа. Полный курс освоения программы составляет 64 учебных часа.

Режим занятий

Время пребывания учащихся в объединении: 2 раза в неделю. Длительность занятия: 25 – 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотая рыбка» ориентирована на детей 4 - 7 лет, количество детей в группе не более 15 человек. Набор детей свободный.

Образовательный процесс осуществляется на стартовом уровне в соответствии с учебным планом, расписанием занятий, проводимых с учетом возрастных особенностей дошкольника и реализуется в *3 этапа*:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводные упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению

техники плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

– развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох. Для этого используются разнообразные подготовительные упражнения – сдувание с ладони пушинок, бумажных снежинок и т.д. (на сухом плавании);

– дети учатся различным передвижениям в воде, элементам фигурного плавания, акваэробики, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании способом кроль, брасс, дельфин; – воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Характер общеразвивающих специальных плавательных упражнений зависит от задач занятия. По мере необходимости включается комплекс специальных плавательных упражнений. Комплекс упражнений начинается с общеразвивающих в сочетании с дыхательными. Заканчивается – упражнениями, имитирующими по направлению амплитуде и скорости движений техники плавания. Такие упражнения являются частями занятий, проводимыми на суше и в воде. На занятиях плаванием обязательно используются игры на воде, так как игры содействуют повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений, а также воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Образовательный процесс включает в себя различные 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.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Золотая рыбка»

Предметные результаты по итогам освоения стартового уровня:

Учащийся должен знать:

- основные правила безопасного поведения на воде;
- о здоровом образе жизни, способах плавания, различных фигурах на воде.

Учащийся должен уметь:

- ориентироваться в пространстве водной части бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- выполнять базовые элементы фигурного плавания: умеет погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой: мячом, плавательными

досками, надувными кругами, надувными нарукавниками;

- выполнять прыжок в воду «солдатиком»;
- объяснять в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой;
- выполнять упражнения на воде с задержкой дыхания.

Метапредметные результаты по итогам реализации программы:

- создать предпосылки для укрепления здоровья, дальнейшего желания совершенствовать плавательные умения;
- сформировать гармоничные взаимоотношения между детьми и родителями;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Личностные результаты по итогам реализации программы:

- соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- развить крупную и мелкую моторику; учащийся подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Диагностика эффективности образовательного процесса

Оценка уровня освоения детьми данной программы включает в себя входной, текущий, промежуточный (итоговый) контроль. Это исследование проводится два раза в год: в начале (октябрь) и в конце учебного года (май) в виде контрольных упражнений.

Фамилия ,имя ребенка	Погружение в воду с задержкой дыхания		Скольжение на груди, на спине		Упражнение в парах синхронно		Упражнение с предметами синхронно		Упражнение группой под музыкальное сопровождение		Итого	
	октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель

Оценка уровня овладения ребенком необходимыми навыками и умениями:

- 1 балл** - ребенок выполняет задания с помощью взрослого.
- 2 балла** – ребенок частично выполняет задания с помощью взрослого.
- 3 балла**- ребенок выполняет задания самостоятельно.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля/аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводная часть. Спуск в воду с погружением, различные способы передвижения	6	2	4	Беседа. Педагогическое наблюдение.
2.	Аквааэробика: комплексы упражнений в воде	2	1	1	Контрольные ритмические движения под музыку
3.	Упражнения на дыхание в воде	4	0	4	Контрольные упражнения
4.	Скольжение на груди	4	1	3	Контрольные упражнения
5.	Скольжение на спине	4	1	3	Контрольные упражнения
6.	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком	4	1	3	Наблюдение Контрольные игровые задания
7.	Движения ног кролем	5	1	4	Наблюдение Контрольные игровые задания
8.	Плавание кролем на груди и спине	6	1	5	Наблюдение Контрольные игровые задания
9.	Движения ног брассом	4	1	3	Контрольные задания
10.	Плавание брассом на груди и спине	7	1	6	Контрольные задания
11.	Плавание облегченным способом	7	2	5	Контрольные упражнения
12.	Игры со скольжением и плаванием	5	1	4	Контрольные задания
13.	Игры с элементами водных видов спорта	6	1	5	Наблюдение
	Всего:	64	14	50	

Содержание освоения программы **«Вводная часть. Спуск в воду с погружением, различные способы передвижения»**

Теория: Ознакомление с правилами поведения в бассейне и в воде. Ознакомление со свойствами воды. Ознакомление с комплексом упражнений в воде.

Практика: Правильный спуск в воду. Различные способы передвижения в воде (ходьба, бег, прыжки), в разных направлениях и темпе. Игра «Кто выше», «Волны на море», «Футбол». Выполнение различных аэробных движений в воде с использованием различных предметов. Выполнение ритмичных движений под музыку.

Форма контроля: беседа о правилах поведения в бассейне, педагогическое наблюдение.

«Аквааэробика: комплексы упражнений в воде»
Теория: Ознакомление с комплексом упражнений в воде.

Практика: Выполнение различных аэробных движений в воде с использованием различных предметов.

Форма контроля: контрольные ритмические движения под музыку.

«Упражнения на дыхание в воде»

Теория: Ознакомление с техниками выполнения упражнений на дыхание в воде.

Практика: Игры: «Насос», «Поезд в туннеле», «Водолазы», «Качели», «Кто быстрее спрячется под воду», «Горячий чай».

Форма контроля: контрольные упражнения на укрепление дыхательных мышц.

«Скольжение на груди»

Теория: Ознакомление с техникой выполнения скольжения на груди.

Практика: Игры «Стрела», «Торпеды» с использованием поддерживающих средств.

Форма контроля: контрольные упражнения на освоение данной техники.

«Скольжение на спине»

Теория: Ознакомление с техникой выполнения скольжения на спине.

Практика: Игры «Винт», «Звезда», «Буксир» с использованием поддерживающих средств.

Форма контроля: наблюдение, контрольные упражнения на освоение техники выполнения скольжения на спине.

«Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком»

Теория: Совершенствование техники выполнения плавательных движений по отдельным элементам.

Практика: Плавательные движения по отдельным элементам в воде. Соединение отдельных элементов в единые плавательные движения. Игры «Мельница», «Пароход», «Удержи доску».

Форма контроля: наблюдение, контрольные задания, направленные на освоение техники выполнения плавательных движений по отдельным элементам.

«Движения ног кролем»

Теория: Совершенствование техники движения ног кролем.

Практика: Плавание с доской и без неё, работая ногами кролем.

Форма контроля: наблюдение, контрольные игровые задания на освоение

техники движения ног кролем.

«Плавание кролем на груди и спине»

Теория: Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.

Практика: Плавание кролем в полной координации на груди и спине как в поддерживающих средствах, так и без них.

Форма контроля: наблюдение, контрольные игровые задания на освоение техники плавания кролем на груди и спине.

«Движения ног брассом»

Теория: Совершенствование техники движения ног брассом.

Практика: Плавание с доской и без неё, работая ногами брассом.

Форма контроля: контрольные задания на освоение техники движения ног брассом.

«Плавание брассом на груди и спине»

Теория: Совершенствование техники плавания брассом на груди и спине.

Практика: Плавание брассом в полной координации на груди и спине, как в поддерживающих средствах, так и без них.

Форма контроля: контрольные задания на освоение техники плавания брассом на груди и спине.

«Плавание облегченным способом»

Теория: Теоретическое знакомство с облегченными способами плавания.

Практика: Плавание ноги – кролем, руки - брассом; ноги –дельфином, руки- брассом; плавание на боку, кролем без выноса рук.

Форма контроля: контрольные упражнения на выявления уровня освоения программы.

«Игры со скольжением и плаванием» Теория: Ознакомление с правилами проведения игр.

Практика: Игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Водой не разлить», «Охотники и утки»

Форма контроля: контрольные задания, обучающие погружению и всплытию.

«Игры с элементами водных видов спорта» Теория: Ознакомление с правилами проведения игр.

Практика: Игры: «Водное поло», «Баскетбол», «Гонки с мячом», «Самостраховка», «Салки с мячом».

Форма контроля: наблюдение, направленное на выявление уровня освоения программы.

Условия реализации программы

Программа может быть успешно реализована при наличии следующих ресурсов:

Материально-техническое обеспечение:

Обязательное условие реализации программы — это наличие:

1. Фланелеграф - для разучивания «рисунков на воде» с помощью карточек;
2. Магнитофон, аудиокассеты, CD-диски - фонограммы используются на занятиях, развлечениях, праздниках, в самостоятельной деятельности, при обучении сливанию в коллективный рисунок;
3. Ноутбук - презентации для знакомства с новыми движениями;
4. Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров;

5. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров;
6. Надувные круги разных размеров;
7. Очки для плавания;
8. Поролоновые палки (нудлсы);
9. Мячи разных размеров;
10. Обручи плавающие и с грузом;
11. Шест;
12. Плавательные доски.

Кадровое обеспечение:

Осуществлять образовательную деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Дельфинёнок» имеет право инструктор по физической культуре (плаванию) Требование к опыту практической работы не предъявляется.

Методическое обеспечение образовательного процесса:

Данная программа составлена на основе следующих методических пособий, позволяющих реализовывать ее содержание:

1. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. – М.: Центр «Школьная книга», 2009 г.
2. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003 г.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для инструкторов по физической культуре детского сада. – М.: Просвещение, 1985.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для инструкторов по физической культуре детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991.
6. Мухортова Е. Б. Обучение плаванию малышей. – М.: «Физкультура и спорт», 2008 г.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 г.
8. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 г.
9. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
10. Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие. – М.: Обруч, 2010 г.

Работа с родителями

Обязанностью педагога является привлечение родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности. Родители приглашаются на отчетные мероприятия, например: «Праздник на воде по сказке Русалочка», «В гостях у Нептуна», «День рыболова», «Морская звезда» Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит эмоциональной и духовной близости.

Список литературы для педагогов.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» - Москва, 2016 г.
2. Федеральный Государственный Стандарт Дошкольного Образования – Москва, 2014 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Р.Ф. от 26.03.2003. № 24 «О введении в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.1249-03».
4. Письмо Минобразования Р.Ф. от 02.06.98. № 89/34-16 «О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий».
5. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. – М.: Центр «Школьная книга», 2009 г. – 30
6. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003 г. – 80 с.
7. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
8. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для инструкторов по физической культуре детского сада. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
9. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для инструкторов по физической культуре детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.
10. Мухортова Е. Б. Обучение плаванию малышей. – М.: «Физкультура и спорт», 2008 г.
11. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 г.
12. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 г.
13. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г. – 96 с.
14. Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие. – М.: Обруч, 2010 г. – 208 с.

Список литературы для учащихся и родителей.

1. Велитченко В.К. Как научиться плавать / Велитченко В. — М.: TerraСпорт, 2000 г.
2. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009г.
3. Кристин А. «Акваэробика» (перевод с английского языка Е. В. Шафранова, Москва, Издательство «Эксмо» 2012 г.).
4. Лоурэнс Д. М.Акваэробика. Упражнения в воде./ Лоуренс Д.М. - М; 2000 г.
5. Рыбак М.В. Плавай как мы./ Рыбак М.В. - М. Обруч. 2014 г.