



АДМИНИСТРАЦИЯ ФРУНЗЕНСКОГО  
РАЙОНА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 48  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-

ПЕТЕРБУРГА  
ИНН 7816545570

КПП 781601001

ОГРН 1127847461719

ОКПО 11122516

192289 Санкт-Петербург, ул. Олеко

Дундича, д.35, корп. 2, тел. /факс

(812) 366-62-24

№ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом от «07» сентября 2022г.

№ 1-ДТОУ

Заведующий ГБДОУ №48  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга



Е.С. Сидельникова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программе

«АкваСтар»

Программа адресована

Детям 4-5 лет

Срок реализации программы

1 год

Разработчик:

Инструктор-методист  
по плаванию

Баркалова Анна Витальевна

г. Санкт-Петербург

2022 г.

## Разделы

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Пояснительная записка</b>                | <b>3</b>  |
| <b>2</b> | <b>Возрастные особенности детей 4-5 лет</b> | <b>5</b>  |
| <b>3</b> | <b>Учебный план программы</b>               | <b>6</b>  |
| <b>4</b> | <b>Календарно-тематическое планирование</b> | <b>7</b>  |
| <b>5</b> | <b>Материально-техническое обеспечение</b>  | <b>11</b> |
| <b>6</b> | <b>План работы с родителями</b>             | <b>11</b> |
| <b>7</b> | <b>Литература</b>                           | <b>12</b> |

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 4-5 лет разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ д/с №48 Фрунзенского района СПб, в соответствии с ведением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

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 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 ГБДОУ №48 проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- занятия по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;
- занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания различными способами.

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 плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

### **Новизна**

#### **Использование инновационных технологий:**

В занятия включаются физические упражнения и комплексы, направленные на развитие всех основных видов движений с элементами Акваэробики и Аквафитнеса.

Большое разнообразие подобранных упражнений позволяет решать в комплексе задачи оздоровительного, нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

- Акваэробика;
- Аквафитнес;
- танцевальные сюжеты на воде;
- дыхательные комплексы;
- массажные комплексы на ковриках «Здоровья».

### **Актуальность программы**

Дети, которые регулярно занимаются занятиями по плаванию, гораздо реже болеют, это происходит благодаря смешанным физическим нагрузкам, которые активизируют защитные механизмы организма и повышают иммунитет. Синтез разных стилей плавания и различных общеукрепляющих и оздоровительных упражнений дает ребенку больше

возможностей в понимании и развитии физических и психологических качеств. Разнообразие движений и различных упражнений дает ребенку хорошую возможность проявить свои задатки в различных видах спорта. У детей появляется интерес к спорту и стремление к здоровому образу жизни. Плавание оказывают положительное влияние не только на физическое развитие, они также повышают умственную работоспособность. Создается положительный эмоциональный фон, стремление к достижению поставленной задачи, трудолюбие, ответственность, дисциплина, коллективизм.

**Цель:**

- способствовать оздоровлению детей посредством поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровление детского организма (закаливание и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем). **Задачи программы:**

**оздоровительные**

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
  - совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;

**образовательные**

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

**воспитательные**

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

**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 его с помощью наглядных пособий, 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.

## **2. Возрастные особенности детей 4-5 лет**

### *Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)*

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой –нибудь задачи. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей рабочей программе

«АкваСтар»

4-5 лет

| №<br>п/п | Название раздела  | Количество часов     |        |          | Форма<br>контроля |
|----------|---|----------------------|--------|----------|-------------------|
|          |   | Всего                | Теория | Практика |                   |
| 1        | Вводное занятие   | 20 мин               | 20мин  | -        | Текущий           |
| 2        | Дыхательные упражнения                                  | 4ч                   | 1      | 3        | Текущий           |
| 3        | Аквааэробика  | 3ч                   | 30мин  | 2ч30мин  | Текущий           |
| 4        | Скольжения на груди, на спине                           | 7ч                   | 1ч     | 6ч       | Текущий           |
| 5        | Плавание ногами кролем на груди и кролем на спине       | 7ч                   | 1ч     | 6ч       | Текущий           |
| 6        | Плавание стилем кроль                                   | 7ч                   | 1ч     | 6ч       | Текущий           |
| 7        | Плавание стилем брас                                    | 5ч                   | 2      | 6        | Текущий           |
| 8        | Элементы: «Поплавок», «Звездочка», «Звездочка на спине» | 40 мин               | 5мин   | 35мин    | Текущий           |
| 9        | Танцевальные этюды и игры.                              | 1ч                   | 10мин  | 40мин    | Текущий           |
| 10       | Упражнения с предметами (обруч, мяч)                    | 2ч                   | 20мин  | 1ч40мин  | Текущий           |
| 11       | Аквафитнес  | 3ч                   | 20мин  | 2ч40мин  | Текущий           |
| 12       | Физкультурно-оздоровительные мероприятия                | 2ч                   | 10мин  | 1ч50мин  | Текущий           |
| 13       | Итоговое занятие.                                       | 40                   | 10мин  | 30мин    | итоговое          |
|          | <b>ИТОГО:</b>   | <b>42ч40<br/>мин</b> |        |          |                   |

**4. Календарно-тематическое планирование на 2022-2023**  
**учебный год**  
**средняя группа**  
**42ч.40 мин. (2 раза в неделю)**

| № урока | Дата       |      | Тема занятия  |
|---------|------------|------|---|
|         | План       | Факт |   |
| 1.      | 04.10.2022 |      | Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. Упражнения для освоения с водой.  |
| 2.      | 06.10.2022 |      | Беседа о правилах поведения в бассейне. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)   |
| 3.      | 11.10.2022 |      | Передвижения в воде. Погружение. Что такое оздоровительное плавание   |
| 4.      | 13.10.2022 |      | Дыхательные упражнения в воде. Погружение. Упражнения «Пузыри». «Медуза», «Поплавок».   |
| 5.      | 18.10.2022 |      | Передвижения в воде. Погружение в воду и освоение с водой. Упражнение «Подводный мир», «Медуза», «Поплавок», «Пузыри», «Звёздочка» (с инвентарем).                  |
| 6.      | 20.10.2022 |      | Передвижения в воде. Погружение в воду и освоение с водой. Упражнение «Подводный мир», «Медуза», «Поплавок», «Пузыри», «Звёздочка» (без инвентаря).                 |
| 7.      | 25.10.2022 |      | Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела. Игры для обучения погружения в воду с головой «Подводный мир», «Поезд в туннель», «Поплавок». Свободное плавание. |
| 8.      | 27.10.2022 |      | Аквафитнес с мячами. Игры для освоения с водой: «Подводный мир», упражнения на внимание (с инвентарем) с элементами передвижения в воде                             |
| 9.      | 01.11.2022 |      | Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела Упражнения с надувными мячиками.   |
| 10.     | 03.11.2022 |      | Упражнение с обручем «Дельфинчик».  |
| 11.     | 08.11.2022 |      | Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела Безопорное скольжение на спине с нудлами.  |
| 12.     | 10.11.2022 |      | Аквафитнес с мячами Выполнение толчков от стенки с последующим скольжением.   |
| 13.     | 15.11.2022 |      | Безопорное скольжение на спине с нудлами. Аквафитнес с игрушками  |
| 14.     | 17.11.2022 |      | Упражнения с досочкой и нудлами на спине с элементами движений ног. Безопорное скольжение на  |

|     |            |  |  |
|-----|------------|--|--|
|     |            |  | спине с помощью инструктора.   |
| 15. | 22.11.2022 |  | Скольжение на спине с последующим движением ног с нудлами. Скольжение на с доской вдоль обруча.  |
| 16. | 24.11.2022 |  | Упражнения с досочкой и нудлами на спине с инвентарем. Движение работы ног и рук брассом   |
| 17. | 29.11.2022 |  | Инструктаж по ТБ.<br>Безопасное скольжение. Упражнения на спине с нудлами. Движение работы ног и рук брассом под водой с задержкой дыхания один гребок |
| 18. | 01.12.2022 |  | Упражнения на спине с досочкой и нудлами, «Стрелочка» на спине. Движение работы ног и рук брассом под водой с задержкой дыхания один гребок            |
| 19. | 06.12.2022 |  | Упражнения на спине с досочкой, «Стрелочка» на спине. Движение работы ног и рук брассом под водой с максимальной задержкой дыхания                     |
| 20. | 08.12.2022 |  | Скольжение на спине с работой ног кролем с нудлами. Движение работы ног брассом руках доска, игра «Перевези петомца»                                   |
| 21. | 13.12.2022 |  | Скольжение на спине с работой ног кролем с нудлом под шей.   |
| 22. | 15.12.2022 |  | Скольжение на спине с работой ног кролем с досочкой. Движение работы ног брасом на груди в руках доска   |
| 23. | 20.12.2022 |  | Скольжение на спине с работой ног «Фонтан» (движения ног кролем). Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания    |
| 24. | 22.12.2022 |  | Движения ногами кролем на спине, руки внизу с досочкой<br>Движение работы ног брасом в руках мяч   |
| 25. | 27.12.2022 |  | Аквааэробика упражнения для укрепления мышц<br>Движения ногами кролем на спине, руки наверху.<br>Свободное плавание на спине.                          |
| 26. | 29.12.2022 |  | Аквафитнес с игрушками. Игры на воде «Борьба мячей», упражнения со скольжением на груди и на спине.<br>Свободное плавание.                             |
| 27. | 10.01.2023 |  | Движения ногами кролем на спине, руки наверху.<br>Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания                    |
| 28. | 12.01.2023 |  | Скольжение с работой ног и рук «Кроль», упражнение «Стрелочка». Аквафитнес с игрушками   |
| 29. | 17.01.2023 |  | Аквафитнес с мячами.<br>Упражнение кролем на спине из ИП руки внизу<br>Скольжение с доской вдоль обруча  |
| 30. | 19.01.2023 |  | Лежание на груди с помощью нудлов с добавлением ног кролем на груди. Упражнения со скольжением на груди и на спине. Свободное плавание.                |



|     |            |  |  |
|-----|------------|--|--|
| 31. | 24.01.2022 |  | Инструктаж по ТБ. Стили плавания.<br>Скольжение с работой ног «Кроль» на груди.  |
| 32. | 26.01.2022 |  | Скольжение с работой ног «Кроль» на груди с досочкой и без. Упражнение «Стрелочка», на спине и груди.<br>Танцевальные сюжеты на воде                             |
| 33. | 31.01.2022 |  | Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна. Игры на воде: «Фонтан» «Кто дальше проскользит?».   |
| 34. | 02.02.2022 |  | Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания<br>Танцевальные сюжеты на воде       |
| 35. | 07.02.2022 |  | Движения ног кролем на груди с инвентарем и без.<br>Упражнение «Стрелочка», на спине и груди.<br>Танцевальные сюжеты на воде.                                    |
| 36. | 09.02.2022 |  | Аквафитнес с мячами.<br>Упражнение «Стрелочка». Игры на воде:<br>«Поплавок», «Стрелы», «Мельница» (без   |
|     | 14.02.2022 |  | дыхания кролем в полной координации).  |
| 37. | 16.02.2022 |  | Движение работы рук кролем на груди с досочкой (упражнение с чередованием работы рук и дыхания (вперед) с неподвижной опорой.                                    |
| 38. | 21.02.2022 |  | Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела. Упражнение «Стрелочка», на спине и груди.<br>Свободное плавание.   |
| 39. | 23.02.2022 |  | Движения ног кролем на груди с инвентарем и без.<br>Упражнение «Мельница» (стоя в воде).   |
| 40. | 07.03.2022 |  | Скольжение с работой рук «Кроль» (упражнение) с неподвижной и подвижной опорой.<br>Скольжение с доской вдоль обруча  |
| 41. | 09.03.2022 |  | Упражнение Кролем на груди с чередованием работы рук и дыхания (вперед) с досочкой.  |
| 42. | 14.03.2022 |  | Упражнение Кролем на груди с чередованием работы рук и дыхания (вперед). Танцевальные сюжеты на воде.  |
| 43. | 16.03.2022 |  | Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела. Движения ног кролем на груди с инвентарем и без.<br>Игра «Мельница», толчки с последующим скольжением на груди |
| 44. | 21.03.2022 |  | Выдохи в воду с поворотом головы в сторону на вдох с неподвижной опорой. Скольжение на груди с доской вдоль обруча   |
| 45. | 23.03.2022 |  | Движение работы рук кролем на груди без дыхания.<br>Танцевальные сюжеты на воде.   |
| 46. | 28.03.2022 |  | Упражнение кролем на груди с произвольным вариантом дыхания. Скольжение на груди с доской вдоль обруча   |

|     |            |  |  |
|-----|------------|--|--|
| 47. | 30.03.2023 |  | Движение работы ног и рук кролем на груди с досочкой (упражнение с чередованием работы рук и дыхания (вперед))                         |
| 48. | 04.04.2023 |  | Аквафитнес с мячами.<br>Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Свободное плавание.  |
| 49. | 06.04.2023 |  | Движение работы рук кролем на груди без дыхания. Свободное плавание. Танцевальные сюжеты на воде.                                      |
| 50. | 11.04.2023 |  | Упражнения со скольжением на груди и на спине. Свободное плавание  |
| 51. | 13.04.2023 |  | Движение работы ног и рук кролем на груди и на спине с нудлом (упражнение с чередованием работы рук и дыхания).Аквафитнес с игрушками. |
| 52. | 18.04.2023 |  | Аквафитнес с мячами.<br>Движение работы ног и рук кролем на груди в полной координации без дыхания                                     |
| 53. | 20.04.2023 |  | Упражнение Кролем на груди с чередованием работы рук и дыхания (вперед).   |
| 54. | 25.04.2023 |  | Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания  |
| 55. | 27.04.2023 |  | Упражнения со скольжением на груди и на спине.<br>Движение работы ног и рук брассом  |
| 56. | 02.05.2023 |  | Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела «Стрелочка» на спине. Повторение техники кроль и брасс                                |
| 57. | 04.05.2023 |  | Скольжение с работой ног «Кроль» на груди. Движение работы ног и рук брасом. Аквафитнес с игрушками                                    |
| 58. | 09.05.2023 |  | Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания. Танцевальные сюжеты на воде.                        |
| 59. | 11.05.2023 |  | Движение работы ног и рук кролем на груди в полной координации без дыхания. Скольжение на груди с доской вдоль обруча                  |
| 60. | 16.05.2023 |  | Движение работы ног и рук брассом под водой с задержкой дыхания один гребок/два гребка/три гребка.                                     |
| 61. | 18.05.2023 |  | Диагностика достигнутого уровня.   |
| 62. | 23.05.2023 |  | Игровой праздник.  |
| 63. | 25.05.2023 |  | Повторение всех упражнений перед показательным выступлением.   |
| 64. | 30.05.2023 |  | Открытый урок.   |

## 5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить гигиенические требования инвентаря, исправность и внешний вид. Качество инвентаря, устойчивость, прочность проверяется инструктором по ФК перед началом занятия.

|           |  |
|-----------|--|
| <b>1.</b> | <b>Технические средства обучения</b>   |
| 1.1.      | Свисток (1)  |
| <b>2.</b> | <b>Учебно-практическое оборудование для разминки на суше в чаше бассейна</b> |
| 2.1.      | Коврик здоровья (4 модуля)   |
| 2.2.      | Массажный коврик для ног (1)   |
| 2.3.      | Напольные пазлы цветные (5)  |
| 2.4.      | Аптечка  |
| <b>3.</b> | <b>Учебно-практическое оборудование для бассейна</b>                         |
| 3.1.      | Доска для плавания (6)   |
| 3.2.      | Гимнастические палки (2)   |
| 3.3.      | Аквапалки (нудлы) 28   |
| 3.4.      | Круги надувные (8)   |
| 3.5.      | Пояс для плавания (2)  |
| 3.6.      | Мячи для водного поло (6)  |
| 3.7.      | Игрушки из сказки «Колобок» 60   |
| 3.8.      | Мягкие игрушки «Морские обитатели» 25  |
| 3.9.      | Обручи (4)   |
| 3.10.     | Игровые сюжетные пазлы (2 комплекта)   |

## 6. План работы с родителями

| Месяц    | Средняя группа   | Форма проведения  |
|----------|--|-------------------|
| сентябрь | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»        | Папка-передвижка  |
| октябрь  | «На занятие в бассейн!»                                | Практикум         |
| ноябрь   | «Организация начального обучения плаванию»             | Инд. консультация |
| декабрь  | «Плавание, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка  |
| январь   | «Физическое воспитание в семье»                        | Инд. консультация |
| февраль  | «В здоровом теле-здоровый дух»                         | Инд. консультация |

|        |   |                  |
|--------|---|------------------|
| март   | «За здоровьем - босиком!»                               | Папка-передвижка |
| апрель | «Плавание – средство воспитания дошкольников»           | Открытое занятие |
| май    | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Практикум        |

## 7. Литература

**В соответствии с образовательной программой детского сада использованы следующие учебно-методические материалы:**

| № п/п     | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения   |
|-----------|--|
| <b>1.</b> | <b>УМК для инструктора по ФК (инструктор-методист по плаванию)</b>   |
| 1.1.      | Т.И. Осокина «Обучение плаванию в детском саду», Москва: Просвещение, 1991г.   |
| 1.2.      | Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Москва: Просвещение, 1991г.  |
| 1.3.      | Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВОПРЕСС», 2010г.   |
| 1.4.      | Рабочая программа по физической культуре в детском саду  |
| 1.5.      | М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г                  |
| 1.6.      | Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб: ГАФК, 1996   |
| 1.7.      | А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.   |
| 1.8.      | Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 20   |
| 1.9.      | И.Л. Ганчар Плавание - теория и методика преподавания,1998 г. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г.; Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС, 1985г |
| <b>2.</b> | <b>Дополнительная литература для инструктора ФК (инструктор-методист по плаванию)</b>  |
| 2.1.      | Здоровячок / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2010.   |
| 2.2.      | Оздоровительная работа в ДОУ / Г.А. Широкова. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.  |
| 2.3.      | Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. - М., ТЦ Сфера, 2010.  |
| 2.4.      | Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г   |
| 2.5.      | Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.   |
| 2.6.      | Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М. Просвещение,2010.  |
| 2.7.      | Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999   |
| 2.8.      | Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989 Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт,1990                             |
| 2.9.      | Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998  |
| 2.10.     | Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. - СПб: Нептун, 1992  |
| 2.11.     | Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. М., ТЦ Сфера, 2008.   |
| 2.12.     | Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. М., Мозаика-Синтез, 2010.   |