

Отдел образования администрации муниципального района
«Медынский район»
Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение «Детский
сад «Солнышко» д. Романово Медынского района Калужской области»

<p>Принята на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «30» 08 2024 г.</p>	<p>Утверждаю: Заведующий МКДОУ «Детский сад «Солнышко» З.А. Смирнова Приказ № 85 «А» от «30» августа 2024 г.</p> 
--	--

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»
Возраст детей: 5-6 лет
Срок реализации: 2024-2025 учебный год (36 часов)

Автор-составитель: О.В. Марданшина,
Инструктор по физической культуре

г. Медынь, 2024 г.

РАЗДЕЛ 1

«Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной дополнительной общеобразовательной и общеразвивающей:

- физкультурно-спортивной направленности
- очной формы обучения
- сроком реализации – 36 часов
- возраст детей – 6-7 лет

Уровень сложности - стартовый

В последнее время перед образованием встает вопрос: какие направления должны стать приоритетными в работе дошкольных образовательных учреждений. Первым и главным направлением является защита, сохранение и развитие здоровья ребенка. Очень важно понять, что имеется в виду его психическое и физическое здоровье. Цель этого направления состоит в том, чтобы показать родителям и ребенку значимость физического состояния для будущего жизнеутверждения, для развития нравственных качеств и душевных сил, для профессионального становления.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствуют созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с дошкольного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Поэтому программа «Крепыш» ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Акцент делается на профилактику простудных заболеваний, нарушение опорно-двигательного аппарата, плоскостопия. Этими заболеваниями особенно часто в последнее время начинают страдать дети уже в дошкольном возрасте.

Программа определяется комплексной, т.к. помимо занятий, стимулирующих двигательную активность детей, решаются задачи приобщения детей к здоровому образу жизни посредством плавания.

Одной из особенностей программы является оздоровительные занятия. При их проведении учитывается общее самочувствие и эмоциональное состояние детей. В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности. Наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья.

Язык реализации программы – русский

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей **на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

7. Устав МКДОУ «Детский сад «Солнышко»;

8. Подпрограмма «Дополнительное образование» Государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области»;

9. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года №38 «Об утверждении Государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

Уровень сложности - стартовый

Программа реализуется на занятиях кружка «Крепыш» МКДОУ «Детский сад «Солнышко».

Актуальность – данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Новизна - 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. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Педагогическая целесообразность - программа опирается на такие общепедагогические принципы, как:

систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

наглядности - создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению;

комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

личностной ориентации - учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

сопровождения - систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Отличительная особенность программы - одна из главных задач, которую ставит Программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, потребности в двигательной активности. Для решения этой задачи разработана система занятий по обучению детей разного возраста плаванию. В целях повышения эффективности образовательного процесса и закаливания, формированию интереса детей к плаванию на занятиях широко используются различные игры и игровые упражнения в воде, гидроаэробика, дыхательные и кинезиологические упражнения, элементы самомассажа. Комплексная оздоровительно-развивающая работа базируется на использовании игровых технологий и методик, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета, развитие навыков правильной осанки, улучшение состояния дыхательной системы. Во время занятий оздоровительным плаванием осуществляется естественная разгрузка позвоночника, самовытяжение во время скольжения дополняет разгрузку зон роста, исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц, происходит восстановление

условий для нормального роста тел позвонков. В образовательной деятельности по обучению плаванию используется стандартное и нестандартное оборудование: бутылки-гантели, резиновые мячи для выполнения ОРУ, тонущие бутылки и предметы, зрительные ориентиры, игрушки для выполнения выдоха в воду, плавательные доски, гимнастические палки, мешочки с песком - для формирования правильной осанки, плавающий конструктор, тонущие обручи, дуги, плот - для скольжения под водой, задержки дыхания, роликовые массажеры.

Адресат программы.

Обучение рассчитано на обучающихся – 6- 7 лет

Объем и срок освоения программы

Объем программы – 36 часов

Срок освоения программы – 1 год

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса

Количество обучающихся в группе: 15 человек

Режим занятий: 1 раз в неделю по 35 минут.

Набор детей в объединение – свободный

Формы организации образовательного процесса – занятия по обучению плаванию.

1.2. Цель и задачи

Цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные:

1. укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
2. содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
3. совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
4. расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
5. развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

1. формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
2. учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
3. развивать физ. качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

1. воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
2. формировать стойкие гигиенические навыки;
3. формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
4. способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде

Развивающие:

1. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
2. Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

1.3 Содержание программы. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма аттестации
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов	
1	Скольжение в воде на груди и спине (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)	4	8	12	
1.1	освоение движений на суше и в воде	1	2	3	Рассказ, практическая работа
1.2	скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой	1	2	3	Беседа, практическая работа
1.3	скольжение на груди, спине с работой руками и ногами, как при плавании кролем на груди в скольжении	1	2	3	Беседа, практическая работа
1.4	совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении	1	2	3	Беседа, практическая работа
2	Координационные возможности на суше и в воде, движения ногами как при плавании кролем (совершенствование техники скольжения на груди как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе)	4	8	12	
2.1	плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду	1	2	3	Рассказ, практическая работа
2.2	плавание кролем на спине и груди при помощи ног	1	2	3	Беседа, практическая работа
2.3	совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног с опорой	1	2	3	Беседа, практическая работа

2.4	совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств	1	2	3	Практическая работа
3	Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине	4	8	12	
3.1	совершенствование гребковых движений по типу различных облегчённых способов плавания кролем	1	2	3	Рассказ, практическая работа
3.2	плавание на груди, спине без выноса рук	1	2	3	Беседа, практическая работа
3.3	совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук	1	2	3	Беседа, практическая работа
3.4	развитие подвижности плечевых суставов	1	2	3	Беседа, практическая работа
	Итого	12	24	36	

1.4 Содержание учебно-тематического плана

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов, других наглядных пособий.

Раздел 1. Скольжение в воде на груди и спине (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)

1.1. Освоение движений на суше и в воде

Теория: Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Практическое задание: Вхождение в воду по трапу бассейна

Подготовительные упражнения по освоению с водой - передвижение по дну бассейна.

Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Движение рук и дыхание - стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. То же, но в передвижении по дну бассейна.

Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.

Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.

Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

1.2. Скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой

Теория: Гигиенические требования к пловцу.

Практическое задание:

Вхождение в воду - спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна,

Подготовительные упражнения по освоению с водой - передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх т. д.).

Подуть на воду, как на горячий чай.

Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.

Лежание на груди, держась руками за бортик.

Кроль на груди - движения ногами.

Старт осуществляется в кроле на груди с переднего края бассейна: толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проскользив, начать совершать рабочие движения. Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «маятником», так и скоростные - без касания рукой стенки.

Плавание кролем с полной координацией движений.

1.3. Скольжение на груди, спине с работой руками и ногами, как при плавании кролем на груди в скольжении

Теория: Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде.

Практическое задание:

Вхождение в воду соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Подготовительные упражнения по освоению с водой - передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).

Нырание за предметами.

Пройти в «приседе» под водой. То же, но с отталкиванием от бортика.

Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).

«Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке.

Движение рук и дыхание - стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.

Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.

Скольжение с вращением.

Кроль на груди - движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.

1.4. Совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении

Теория: Правила плавания.

Практическое задание: Подготовительные упражнения по освоению с водой - движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

Присесть под воду и сделать долгий выдох

«Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке.

Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.

Кроль на груди - движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.

Раздел 2. Координационные возможности на суше и в воде, движения ногами как при плавании кролем (совершенствование техники скольжения на груди как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе)

2.1. Плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду

Теория: Правила плавания.

Практическое задание: Подготовительные упражнения по освоению с водой – передвижение по

дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружения под воду - сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.

Выдохи в воду: игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

«Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.

Движение рук и дыхание - стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.

Скольжение с вращением.

Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).

Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.

2.2. Плавание кролем на спине и груди при помощи ног

Теория: Правила купания в открытых водоемах.

Практическое задание: Подготовительные упражнения по освоению с водой – выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.

Погружения под воду - игры «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

Выдохи в воду - всплытие и лежание.

«Звездочка» на груди и спине, лежание на воде - руки и ноги разведены в сторону.

Скольжение на боку.

Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.

Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.

Плавание кролем на спине с полной координацией.

2.3. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног с опорой

Теория: Влияние плавания на организм человека.

Практическое задание: Подготовительные упражнения по освоению с водой – стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.

Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.

Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) дыханием - сначала произвольным, затем - с выдохами в воду.

Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).

2.4. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств

Теория: Значение систематичности занятий плаванием.

Практическое задание: Подготовительные упражнения по освоению с водой – лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.

Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

Скольжение с движением руками кролем.

Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.

Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».

Раздел 3. Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине

3.1. Совершенствование гребковых движений по типу различных облегченных способов плавания кролем

Теория: Спортивное плавание.

Практическое задание: Подготовительные упражнения по освоению с водой - игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?»

Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, дыхание произвольное.

Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы - гребок другой рукой.

Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

3.2. Плавание на груди, спине без выноса рук

Теория: Основные стили плавания.

Практическое задание: Подготовительные упражнения по освоению с водой - игры: «Полоскание белья», «Волны и море».

Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.

Лежание на груди и спине с различными положениями рук - игры: «Поплавок», «Медуза».

Скольжение - игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».

Скольжение на груди под водой, руки вдоль тела.

Плавание при помощи движений ног на спине, руки вдоль тела.

3.3. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук

Теория: Влияние плавания на формирование правильной осанки.

Практическое задание: Подготовительные упражнения по освоению с водой - игры: «Переправа», «Поймай воду»,

Скольжение - игры: «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины».

Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

Скольжение на груди под водой, руки вдоль тела.

Плавание при помощи движений ног на спине, руки вдоль тела.

3.4. Развитие подвижности плечевых суставов

Теория: Влияние плавания на формирование правильной осанки.

Практическое задание: Подготовительные упражнения по освоению с водой - игры: «Море волнуется», «Рыбы и сеть».

Лежание на груди и спине с различными положениями рук - игры: «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплачком»

Скольжение - игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».

Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

1.5. Планируемые результаты

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Овладение основными элементами техники большинства движений;
- Самостоятельное выполнение упражнения на суше и в воде.

Планомерная программа по программе «Крепыш» приведет не только к улучшению уровня здоровья детей, но и к повышению своей самооценки. Ребенок приобретет уверенность в себе, в своих силах и возможностях. Пропаганда валеологических знаний среди родителей должна способствовать тому, что они должны своим личным примером воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни. Этому способствуют совместные мероприятия, открытые занятия и привлечение родителей в качестве помощников при изготовлении пособий, нетрадиционных материалов, проведение для родителей индивидуальных и групповых консультаций и др. виды работы, что подвигнет их в домашних условиях заниматься с детьми

утренней гимнастикой, играть в подвижные игры, отдавать детей в спортивные секции и детские объединения, связанные с развитием двигательной активности детей.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Год обучения	группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебных периодов	Даты проведения промежуточной аттестации	Даты проведения итоговой аттестации
1 г.	1	01.09	31.05	36	36	36	2	01.09.-31.12 09.01-31.05	декабрь	май

2.1 Условия реализации программы

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы плавающие (разных форм и размеров).
3. Игрушки и предметы тонущие (разных форм и размеров).
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники, жилеты.
6. Поролоновые палки (нудлсы).
7. Мячи разных размеров.

2.2 Формы аттестации

Формы аттестации. Для оценки знаний учащихся предусматривается вводный, текущий и итоговый контроль.

Вводный контроль представлен тестированием и беседой с учащимися, который необходим для определения начального уровня учащихся.

Текущий контроль осуществляется посредством индивидуальных и групповых заданий.

Итоговый контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

2.3 Оценочные материалы

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Уровни усвоения программы:

1- низкий

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора - на суше и в воде.

2- средний

Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

3-высокий

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Показатели по плаванию у детей 6-7 лет, диагностическая карта

№	Ф.И. ребенка	Водобоязнь		Погружение в воду с выдохом		Упражнение «Поплавок»		Упражнение «Стрела»		Плавание любым способом		Итого
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	

Выводы: _____

Водобоязнь: ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя.

Погружение в воду с выдохом: стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Упражнение «Поплавок»: в положении стоя сильно согнуть ноги, обхватить руками голени, голову нагнуть как можно ближе к коленям; сделать вдох, задержать дыхание и оторвать ноги от дна бассейна, всплыть на поверхность.

Упражнение «Стрела»: стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками; сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика, то же на спине – выполняется до полной остановки.

Плавание любым способом: стоя сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки.

2.4 Методические материалы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Плакат «Правила поведения на воде» «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека игр и упражнений на воде.
6. Комплексы дыхательных упражнений (сухое плавание)
7. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
8. Подборка детских песен, музыкальные игры, записи мелодий. Мультимедийная система.

Список литературы

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 С.
2. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80 С.
3. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2010. -128 С.
4. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 С.
5. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетноролевой основе. – Волгоград: Учитель. -63 С.
6. Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006. -96 С.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ООО «Метода», 2013.- 144 С.
8. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991. – 159 с.
9. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.
10. Петрова Л.Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. –М.: Человек, 2013. – 148 С. 3. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВОПРЕСС», 2003.- 80 с.
11. Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.