

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 14»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»

ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ СТИЛЯМ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ 3 – 5 ЛЕТ

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Самсонова Вера Юрьевна

Принята на Педагогическом Совете  
протокол № 4 от 19 марта 2015 г.



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ № 14 Жукова Т.В.  
приказ № 15/2 от 23 марта 2015 г.

г. Ефремов

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

1. Ф.И.О.	Самсонова Вера Юрьевна
2. Дата рождения	18 октября 1974 года
3. Образование	высшее, 1994 г, Российская государственная академия физической культуры и спорта
4. Специальность	Специалист по физической культуре и спорту
5. Педагогический стаж	20 лет
6. Стаж в должности инструктора	20 лет
7. Квалификационная категория	высшая
8. Место работы	МКДОУ «Центр развития ребёнка - детский сад № 14»
9. Общественная работа	Организатор культурно-массовых мероприятий Капитан спортивной команды сотрудников МКДОУ «Луч»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>4стр.</b>
<b>1.1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>4 стр.</b>
<b>1.2. НАУЧНАЯ ОБОСНОВАННОСТЬ.....</b>	<b>4 стр.</b>
<b>1.2.1. Анатомо-физиологические, психические особенности дошкольников и их учет при проведении занятий по плаванию.....</b>	<b>5 стр.</b>
<b>1.2.2. Оздоровительное, лечебное, гигиеническое значение плавания .</b>	<b>6 стр.</b>
<b>1.2.3.Новизна программы.....</b>	<b>7 стр.</b>
<b>1.3. НАПРАВЛЕННОСТЬ И УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>7 стр.</b>
<b>1.3.1. Цели программы.....</b>	<b>7 стр.</b>
<b>1.3.2. Задачи программы.....</b>	<b>8 стр.</b>
<b>1.3.3. Предмет развития.....</b>	<b>8 стр.</b>
<b>1.3.4. Объект развития.....</b>	<b>8 стр.</b>
<b>1.3.5. Средства развития.....</b>	<b>8 стр.</b>
<b>1.3.6. Этапы обучения детей плаванию.....</b>	<b>8 стр.</b>
<b>1.4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>9 стр.</b>
<b>1.5. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>9 стр.</b>
<b>1.6. КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ .....</b>	<b>9 стр.</b>
<b>1.7. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....</b>	<b>9 стр.</b>
<b>1.8. СПОСОБЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ .....</b>	<b>9 стр.</b>
<b>II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ .....</b>	<b>10 стр.</b>
<b>2.1.Перспективное планирование занятий с детьми младшей группы.....</b>	<b>10 стр.</b>
<b>2.2.Перспективное планирование занятий с детьми средней группы.....</b>	<b>12 стр.</b>
<b>III. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>15 стр.</b>
<b>3.1. Оценка результативности .....</b>	<b>15 стр.</b>
<b>3.2. Диагностическая карта усвоения программного материала.....</b>	<b>15 стр.</b>
<b>IV. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>16 стр.</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>17 стр.</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЯ .....</b>	<b>18 стр.</b>

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Актуальность программы**

Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. В свете реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования становится актуальным вопрос формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Благоприятные условия для развития физических качеств и возможности предупреждения опасных ситуаций на воде ставит плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Плавание с детьми младшего дошкольного возраста является действенным средством закаливания и оздоровления детей.

В последнее время занятия плаванием с детьми младшего возраста становятся всё более популярными. Правильно организованный процесс физического воспитания, основанный на интенсивном использовании разнообразных средств и методик физического развития, способствует формированию способности преодолевать трудности, воспитывает чувство коллективизма, быстроту ориентации и принятия решений, а также другие ценные психологические и интеллектуальные качества.

## **1.2. Научная обоснованность**

В настоящее время этот вид укрепления здоровья получил широкое распространение во всём мире. В нашей стране организация занятий плаванием с детьми дошкольного возраста стала проводиться с 1976 года в Москве. Большой вклад в развитие и пропаганду плавания и закаливания внёс президент Международного комитета ФИНА З.П. Фирсов.

В 1971 году на конференции Медицинского комитета ФИНА – Международной Федерации любителей плавания – группа исследователей из Мюнхенского мединститута доложили о результатах трёхлетнего обучения плаванию детей раннего возраста. Результаты были настолько впечатлительны, что вопрос о благоприятном влиянии занятий плаванием на здоровье детей обсуждался на многих заседаниях. Было установлено, что занятия особенно полезны для недоношенных и незрелых детей, поскольку позволяют этим малышам быстрее, чем обычно, догонять и даже перегонять в развитии своих сверстников.

По мнению доктора Чарковского дети, которые с самого раннего возраста физически активны, вырастают не только более здоровыми, но и более развитыми умственно, чем их сверстники. По данным педиатра Н.Ж. Александрович и его соавторов «индекс здоровья» у детей, занимающихся плаванием с двух-трёх месяцев в 5 раз выше, чем у детей не занимающихся. Профессор Пражского института физической культуры М. Хокк: «Дети - пловцы значительно реже подвергаются простудным, кишечным и кожным заболеваниям. Непрерывные движения в воде оживляют обмен веществ, поднимают общую выносливость ребёнка, его жизненную активность и самостоятельность».

### **1.2.1. Анатомо-физиологические, психические особенности дошкольников и их учет при проведении занятий по плаванию.**

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребёнка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно - двигательного аппарата.

Плавание с раннего возраста способствует проявлению положительных эмоций. Дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят, у них появляется радостное настроение, что выражается двигательным оживлением, улыбкой.

С погружением в воду ребёнок начинает испытывать целый ряд новых ощущений и воздействий, связанных с физическими свойствами воды.

Раннее плавание способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию.

Мышечная система ребенка детей развита слабо, ее масса составляет 22-24% массы тела (у взрослого 40%). В мышцах ребёнка больше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже; они сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Детские мышцы более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении удлиняются. В связи с этим можно сказать, что детям дошкольного возраста свойственны движения динамического типа.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных групп мышц рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к трем пяти годам. На фоне их интенсивной деятельности в движения вовлекаются и слаборазвитые, мелкие мышечные группы.

Поэтому для развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии развития. Позвоночник у ребенка еще мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут потом закрепиться, образовать деформацию. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще неокрепший детский позвоночник, который, в этом случае, правильно формируется и вырабатывается хорошая осанка.

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Поэтому чрезмерные нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны. Мягкие ритмичные движения при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Таким образом, создаются благоприятные условия для постепенного формирования твердой работы нижних конечностей — тазового пояса.

Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

В процессе занятий плаванием развивается координация, ритмичность движений, происходит совершенствование деятельности всех систем организма.

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше.

Сосуды относительно широкие и ток крови по ним от сердца затруднен. Нельзя забывать, что сердечно-сосудистая система быстро утомляется у ребенка при напряжении.

Исключительное значение занятие плаванием имеет и для экономичной работы сердечной системы. Наряду с терморегуляцией и связанным с ней обменом веществ, которые вызваны холодом и обуславливают усиление кровообращения, давление и сопротивление воды во время плавания оказывают еще и специфическое воздействие на работу сердца и циркуляцию крови. В результате преодолеваемых нагрузок, которым подвергается организм во время систематических занятий в воде, укрепляется мышечная ткань предсердия и желудочков сердца. Сердце работает более экономично, что со временем значительно улучшает кровообращение. Систолическое кровяное давление снижается, в то время как диастолическое незначительно повышается, в результате чего устанавливаются благоприятные показатели давления крови и повышается эластичность стенок сосудов.

Плавательный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежная и легко ранимая слизистая оболочка, обилие в слизистых оболочках и в Естественно, что процесс обмена и экономичное функционирование сердечно-сосудистой системы при занятиях плаванием зависят от регулярного и достаточного снабжения организма кислородом. Это будет возможно только при условии правильного процесса дыхания. При этом необходимо учесть, что вдох затрудняется вследствие давления воды на грудную клетку и брюшную полость: кроме того, в большинстве способов плавания рот и нос относительно долгое время находятся в воде и, следовательно, только при хорошо отработанной технике дыхания можно обеспечить необходимое ритмичное поступление кислорода. Давление воды на грудно-брюшную полость усиливает выдох. В результате укрепляются мышцы органов дыхания. Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Жизненная емкость легких возрастает.

Центральная нервная система интенсивно развивается в первые три года жизни ребенка. Занятия плаванием укрепляют нервную систему, крепче становится сон, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения.

Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде не действие в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. На занятиях развиваются такие черты личности как целеустремленность, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, настойчивость, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

### **1.2.2. Оздоровительное, лечебное, гигиеническое значение плавания**

Установлено, что дети, посещающие детские сады с бассейнами и систематически плавающие, в 4 раза меньше болеют, чем в тех детских садах, где нет пока плавательных бассейнов. Регулярное и систематическое применение водных процедур – самое надёжное

средство против случайных охлаждений тела. Отличным средством закаливания является плавание.

Плавание – это не только спорт, развлечение и удовольствие, но и эффективный способ лечения. Лечение некоторых заболеваний, связанных с обменом веществ, при начальных стадиях заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, для исправления осанки, лечение остеохондроза, ликвидации некоторых физических недостатков.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Гигиеническое воспитание и обучение детей, формирование у них навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах, оказывает положительное влияние на результаты многих видов деятельности в дошкольном учреждении и дома.

### **1.2.3. Новизна программы**

Новизна программы «Учусь плавать» заключается в комплексном обучении плаванию детей 3-5 лет.

Условия, созданные в МКДОУ «Центр развития ребёнка - детский сад 14» города Ефремов, позволяют проводить занятия плаванием и закаливанием с детьми как раннего, дошкольного, так и школьного возраста. Мы считаем, что малыши быстрее привыкают к новым условиям жизни, если с первых дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность плескаться в бассейне. Кроме того, занятия дают возможность подготовить ребёнка для дальнейшего обучения спортивным стилям плавания.

Мы осуществляем преемственность между дошкольным, начальным школьным и средним школьным возрастом при обучении спортивным и не спортивным стилям плавания. Преемственность для нас заключается не в перенесении терминологии и средств физического воспитания из школы в дошкольное учреждение, а в опоре на уже имеющиеся двигательный опыт детей.

## **1.3. Направленность и уровень программы**

### **1.3.1. Цели программы:**

#### *1. физкультурно-оздоровительная:*

- целостный подход к сохранению, укреплению и формированию физического, психического и духовного здоровья каждого ребёнка;
- обучение элементам плавания способом кроль на груди, кроль на спине;

#### *2. гигиено-профилактическая:*

- сохранение и укрепление здоровья ребёнка;
- соблюдение правил гигиены;
- санитарно-просветительская работа;

#### *3. лечебная коррекция:* закаливание; лечение заболеваний.

### **1.3.2. Задачи программы**

- охрана жизни, сохранение и укрепление физического здоровья детей;
- эмоциональное благополучие каждого ребёнка;
- формирование базисных основ личности;
- осуществление необходимой коррекции отклонений в физическом развитии ребёнка;
- обеспечение интеллектуального и физического развития ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей;
- взаимодействие с семьёй для полноценного развития ребёнка по принципу партнёрства;

### **1.3.3. Предмет развития**

Физическое развитие детей раннего, дошкольного и школьного возрастов.

Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Достижение спортивных результатов.

### **1.3.4. Объект развития**

Дети 3-5 лет.

**1.3.5. Средства развития** направлены на развитие пяти основополагающих направлений, соответствующих ФГОС ДО: социально – коммуникативного, познавательного, речевого, художественно – эстетического, физического:

Успех в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка.

Следует помнить, что доступность заданий для детей дошкольного возраста предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложения волевых усилий.

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность и доступность

1. Подготовительные и подводящие упражнения на суше.
2. Массаж
3. Игры на освоение с водой.
4. Упражнения на погружения под воду.
5. Упражнения для обучения принятия горизонтального положения (с поддержкой и без поддержки)
6. Дыхательная гимнастика
7. Освоение активных плавательных движений ногами и руками.
8. Игры и упражнения для обучения стилям плавания

### **1.3.6. Этапы обучения детей плаванию.**

**1 этап.** Ознакомление ребёнка с водой.

**2 этап.** Приобретение детьми умений и навыков, которые помогут чувствовать себя в воде достаточно надёжно.



**3 этап.** Обучение облегчённым способам плавания.

**4 этап.** Обучение конкретному стилю плавания.

#### **1.4. Структура и содержание программы**

Рабочая программа «Учусь плавать» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Программа «Учусь плавать» предназначена для работы с детьми 3-5 лет. Программа курса состоит из 144 (72 + 72) занятий.

Одно занятие длится:

младшая группа - 15 минут,

средняя группа - 20 минут,

#### **1.5. Сроки реализации программы**

Цикл занятий рассчитан на период с 1 сентября по 31 мая.

#### **1.6. Количество занятий в неделю**

Занятия кружка проводятся два раза в неделю.

#### **1.7 Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в плавательном бассейне на базе МКДОУ № 14.

На занятиях используется следующий инвентарь:

1. Пояс Нептуна
2. Чепчик Русалки
3. Плавательные доски
4. Нарукавники
5. Колобашки
6. Лопатки
7. Разделительная дорожка
8. Спасательные жилеты
9. Надувные круги
10. Игрушки
11. Магнитофон, аудиокассеты.

#### **1.8. Способы взаимодействия специалистов**

Обучение плаванию происходит в тесном контакте с:

- инструктором по физической культуре, который на своих занятиях совершенствует технику выполнения подводящих и подготовительных упражнений для освоения той или иной техники плавания;

- воспитателями, проводящими беседы с родителями о ценности занятий плаванием;

- массажистом;

- программа предполагает взаимодействие и с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.





## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

№ занятия игры и упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
<b>1. Беседы познавательного цикла: «Санитарно-гигиенические навыки».</b>	X																												
- «Правила поведения в воде».		X																											
- «Значение плавания для человека»			X																										
- «Техника безопасности»				X																									
<b>2. Закрепление умения самостоятельного входа в воду</b>					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>3. Упражнения для освоения с водой:</b>					X	X								X						X									
- «Солнышко и дождик».																													
- «Карусель».						X	X								X						X							X	
- «Невод».							X	X								X						X							
- «Жучок-паучок».								X	X								X						X						X
- «Мы - весёлые ребята».									X	X									X					X					
<b>4. Передвижение в воде:</b>					X	X							X		X		X			X			X		X		X		X
- обычным шагом.													X		X		X			X			X		X		X		X
- в полу приседе.					X	X							X			X	X		X		X			X				X	
- с высоким подниманием бедра;						X	X					X			X		X	X		X			X		X		X		X
- с опорой о доску;							X	X					X			X	X		X		X			X				X	
- правым и левым боком;								X	X			X			X		X	X		X			X		X		X		X
- ходьба с движением рук;									X	X				X		X	X		X		X			X				X	
- бегом в среднем темпе.										X	X			X		X	X		X		X			X		X		X	
- прыжками вперёд.											X	X		X			X		X		X			X				X	
<b>5. Погружение под воду:</b>					X	X															X	X						X	
- «Подводный телеграф».																											X		
- «Смелые ребята».						X	X									X	X											X	
- «Поезд идёт в туннель».							X	X														X	X						X
- «Водолазы».								X	X					X	X											X			X
- «До пяти».									X	X									X	X							X		





### **III. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ.**

#### **3.1. Оценка результативности программы**

Для выявления уровня развития способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы, проектирования индивидуальной работы проводится педагогическая диагностика.

Диагностика детей, которая проводится два раза в год, начиная с четырёх летнего возраста.

**3.2. Цель диагностики:** выявление уровня физического развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**3.3. Метод диагностики:** наблюдение за детьми в условиях выполнения специально подобранных заданий.

#### **3.4. Диагностическая карта**

##### **по освоению программного материала с детьми средних групп.**

1. Передвижение в воде.
2. Погружение под воду с головой, с открытыми глазами.
3. Всплытие и лежание на воде в группировке.
4. Умение погружаться по воду за предметами и под предметы.
5. Чередование вдоха и выдоха на месте.
6. Чередование вдоха и выдоха в ходьбе.
7. Скольжение с доской.
8. Скольжение без доски.
9. Учебные прыжки в воду.
10. Техника работы ног кролем на груди на суше.
11. Техника работы ног кролем на груди в воде на месте.
12. Техника работы ног кролем на груди в движении с опорой.
13. Техника работы рук брассом на суше.
14. Техника работы рук брассом в воде на месте.
15. Техника работы рук брассом в воде в движении.
16. Задержка дыхания 10-15 сек.

*Система оценки выполнения упражнений.*

«5» - чёткое выполнение задания

«4» - чёткое выполнение задания, с небольшими погрешностями

«3» - нет чёткого выполнения контрольного испытания, допускаются значительные ошибки

«0» - не справился с заданием.

#### **IV. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### ***К КОНЦУ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ***

1. Самостоятельно входить в воду.
2. Передвигаться в воде разными способами.
3. Без страха погружаться под воду с открытыми глазами.
4. Выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох в воду, задерживать дыхание на 5-10 секунд.
5. Принимать горизонтальное положение в воде с опорой на месте и в передвижении.
6. Знать правила личной гигиены, правила поведения в бассейне.
7. Знать образные названия упражнений.
8. Уметь самостоятельно играть в воде.

##### ***К КОНЦУ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ***

1. Нырять под предметы и за предметами.
2. Лежать на воде в группировке.
3. Скользить с доской 5 метров.
4. Чередовать вдох и выдох на месте, в движении. Задерживать дыхание на 10-15 секунд.
5. Работать ногами кролем на груди на месте и с передвижением по дну бассейна (с опорой о доску).
6. Самостоятельно играть в воде.
7. Знать значение жестов «Начали!», «Стоп».



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Систематичность, целенаправленность, последовательность, использование нетрадиционных методов и форм работы помогает мне достичь главного – гармоничного развития детей, единства духовного и физического.

Положительное эмоциональное отношение детей к движениям, заинтересованность, удовлетворение от достигнутых результатов повышает детскую наблюдательность, возбуждает интерес к анализу движений, совершенствует детскую оценку и самооценку.

Плавание – прекрасное средство физического развития ребенка. В результате обучения плаванию у детей формируется физическая выносливость, быстрота, ловкость, развивается координация движений, сила.

Занятия плаванием способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку, дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы и взаимопомощи.

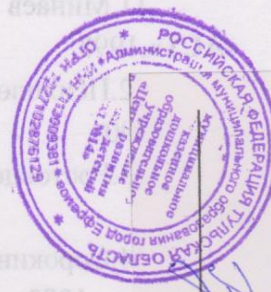
Таким образом – плавание – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство и важное средство воспитания.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013г.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль «Гринго», 1996.
5. Велитченко В. Как научиться плавать. – М.: «Тера-спорт», 2000.
6. Васильева В.С. Обучение маленьких детей плаванию. -М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Горбунова В.В. Вода дарит здоровье.- М.: Советский спорт, 1990.
8. Герхард Левин Плавание для малышей. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
9. Дэбби Лоуренс Акваэробика. Упражнения на воде. – М.: 2000.
10. Ерофеев Л.М. Учись плавать. – Лениздат.: 1978.
11. Кислов А.А., Панаев В.Г. Нептун собирает друзей. – М. Физкультура и спорт: 1983.
12. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов-на-Дону «Феникс»: 2002.
13. Литвинов А., Ивченко Е. Федчин В. Азбука плавания. – Санкт-Петербург «Фориант», 1995.
14. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. – М. ФиС.: 1988.
15. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. – Ростов-на Дону.: 2001.

Список рекомендованной литературы

1. Дюпа Т. Hardy English. М.: Мир, 1992.
2. Смирнова П.Л. Азбука здоровья: физкультурные игры и упражнения для дошкольников. М.: Амрита - Русь, 2006.
3. Лосева С.В. Английский в играх. М., 1993.
4. Holderness J. Top songs: в 2 ч.: равновзвешенные песенки (с учебно-методическим пособием). - СПб., 1999.
5. Английский для детей - М., Экспресс - 1992 и 1-2, 1993 и 1-20.
6. Бедарев Т.К. Организация всестороннего развития детей - М., Сов. Россия - 1979.
7. Возрастная и педагогическая психология. Под ред. Петровского А.В. - М., Просвещение - 1973.
8. Законодательное образование (прил. К 1 сентября), №21-22 ноябрь, 2000, с. 14.
9. Жуковская Р.Н. Игра и ее педагогическое значение - М., Педагогика - 1975.
10. Наришкова О. Английский для малышей: игры и упражнения - Казань - 1993.
11. Миннер Ю.Л., Эрдкова М.Е. Английский язык/методическое пособие. М., Подлинник - 2000.
12. Петровская А.В., Рощинская М.Т. - М., Подлинник - 2000.
13. О.М. Английский для детей дошкольного возраста - Тула, Респект - 1998.
14. Дьяченко И.Б. Дидактические игры в детском саду (старшие дошкольники) - М., Просвещение - 1985.



Прошито, пронумеровано и скреплено  
 печатью И.И. Жукова ) листов  
 Жукова Т.В.