

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
Протокол № 2 от 26.09.2024г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
_____Л.И. Хомченко

Приказ № 214 от 30.09.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по обучению
детей старшего дошкольного возраста плаванию
на 2024-2025 учебный год
(срок реализации-2 года)**

Составил:
Инструктор по физкультуре
Аксенова Л.Ю

Ижевск, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1 Актуальность
 - 1.2 Новизна
 - 1.3 Педагогическая целесообразность
 - 1.4 Цель,задача
 - 1.5 Формы
 - 1.6 Ожидаемый результат
2. Учебно- тематический план
 - 2.1 Возрастные особенности
 - 2.2 Принципы
 - 2.3 Приемы и методы
 - 2.4 Контрольное тестирование
3. Методическое обеспечение.

Пояснительная записка

Программа « Дельфинчик » имеет физкультурно-спортивная **направленность** и разработана на основе программы Зеленина В.С.

« Научим детей плавать» М., Большаковой И.А «Маленький дельфин» Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.2002

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.

Заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях (НОД) по обучению плаванию.

Педагогическая целесообразность:

Данной образовательной программы обусловлена тем, что 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.

Цель:

Обучение детей старшего дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;

- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания, художественное слово и спортивное оборудование.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5-7 лет.

Сроки реализации программы -2 года. Продолжительность образовательного процесса с 1 октября по 30 апреля

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве 10 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта;

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «брасс» - индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, апрель) в виде контрольных упражнений.

Возрастные особенности:

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Содержание программы.

Первая половина года:

На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течении непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Большое значение следует уделять воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

С учетом основных задач оздоровительного плавания включаем на данном этапе лишь игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков. Большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании

(скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения.

Вторая половина года:

У детей закрепляются умения и навыки плавания. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Продолжаются обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения.

В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, общее позитивное самовосприятие, а также сформированность двигательных навыков.

Специфика проведения занятий.

Начиная цикл занятий по оздоровительному плаванию, инструктору необходимо предоставлять как будут выполняться те или иные упражнения, которые будут осваивать дети. Как уже было отмечено, все начинается с освоения подготовительных упражнений.

Основные задачи обучения плаванию дети 5-6 лет

Обучающие:

1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.
2. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону).
3. Обучение плаванию кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании.
4. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук.
5. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног.
6. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.
7. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине
8. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.
9. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.
10. Обучение плаванию комбинированным способом(руки-дельфин, ноги-кроль).
11. Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием.

12. Закрепление пройденного материала.
13. Обучение плаванию способом дельфин при помощи движений ног.
14. Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием.
15. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.
16. Совершенствование изученных упражнений.
17. Подготовка и сдача норм обучения плаванию.

Оздоровительные.

1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки
3. Повышение общей и силовой выносливости мышц.
4. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.
Повышение функциональных возможностей организма Активизация
обменных процессов работы центральной нервной системы

Развивающие.

Развитие гибкости Развитие силы, выносливости Развитие ловкости Развитие
выносливости

Воспитательные Воспитание воли, целеустремленности Воспитание чувства
товарищества, выдержки Воспитание сознательной дисциплины, организованности
Воспитание уверенности в своих силах

(дети 6-7 лет)

Обучающие.

1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин-в согласовании с дыханием.
3. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации.
4. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом дельфин.
5. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки-брасс, ноги-кроль; руки-дельфин, ноги-кроль)

Обучающие.

1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс.
2. Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации.
3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания
4. Обучение плаванию под водой.

5. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему.
6. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания
7. Подготовка и сдача норм обучения плаванию

Оздоровительные.

1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног.
2. Закаливание организма
3. Укрепление дыхательной мускулатуры.
4. Улучшение подвижности грудной клетки.
5. Увеличение резервных возможностей дыхания. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем
Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы

Развивающие.

1. Развитие гибкости,
2. Развитие силы,
3. Развитие ловкости,
4. Развитие выносливости.

Воспитательные .

Воспитание воли, выдержки Воспитание целеустремленности, сообразительности
Воспитание настойчивости в достижении цели, честности Воспитание
уверенности в своих силах, сдержанности

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1	Формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства	1	1	
2	Дыхательные упражнения	2	1	1
3	Освоение плавания способом кроль на груди	2		2
4	Освоение плавания способом брасс.	2		2
5	Освоение способа плавания кроль на спине	2		2
6	Развитие физических качеств	2		2

	(совершенствование двигательных навыков)			
	Итого:	28	2	26

Содержание

Название тем	Основные теоретические понятия	Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащение	Место проведения занятий
1.Формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства	Свойства воды	Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне		Бассейн
2. Дыхательные упражнения	освоение навыка задержки дыхания на вдохе; умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; освоение выдохов в воду.	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. 2. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки 3. Повышение общей и силовой выносливости мышц. 4.Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.	Маленькие пластмассовые игрушки	Бассейн
3 Освоение плавания способом кроль на груди		1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. 2. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону). 3. Обучение плаванию кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании.	Нудлс, Палочка Гантели досочки	Бассейн

4 Освоение плавания способом брасс.		1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс. 2. Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации.	Гантели досочки	Бассейн
5 Освоение способа плавания кроль на спине		1. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. 2. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног.	Гантели досочки	Бассейн
6 Развитие физических качеств (совершенствование двигательных навыков)		1. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания 2. Подготовка и сдача норм обучения плаванию		

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- **принцип сознательности и активности** – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- **принцип наглядности** – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- **принцип доступности** – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- **принцип индивидуального подхода** – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- **принцип постепенности в повышении требований** – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- **Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ 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.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

Определение результативности (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплыwanie тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Определение результативности (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплыwanie «под мостом»(несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- **Высокий уровень** – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- **Средний уровень** – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- **Низкий уровень** – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

Занятие проводится ДОУ № 24 в бассейне на первом этаже.

Форма проведения итогов- открытое занятие.

Формы занятий- традиционное.

Методическое обеспечение

Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы работы	Дидактический материал	Техн. Оснащение занятия	Формы подведения итогов
1.Формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства	Традиционная	Показ Словесные Практические		Нудлс Доски Мячики Резиновые игрушки Тонущие предметы Обручи	Открытое занятие
2. Дыхательные упражнения	Традиционная	Показ Словесные Практические		Тонущие предметы	Открытое занятие
3 Освоение плавания способом кроль на груди	Традиционная	Показ Словесные Практические		Доски Гантели	Открытое занятие
4 Освоение плавания способом брасс	Традиционная	Показ Словесные Практические		Доски Гантели	Открытое занятие
5 Освоение способа плавания кроль на спине	Традиционная	Показ Словесные Практические		Доски Гантели Обруч	Открытое занятие
6 Развитие физических качеств (совершенствование двигательных навыков)	Традиционная	Показ Словесные Практические		Нудлс Доски Мячики Резиновые игрушки Тонущие предметы Обручи	Открытое занятие

Итоговое занятие в апреле.

Используемая литература:

1. Ежемесячный научно – практический журнал "Инструктор по физической культуре".

2. Ежемесячный научно – практический журнал "Здоровье дошкольника".
3. М.В. Рыбак "Занятия в бассейне с дошкольниками". Москва, 2012г.
4. А.Д.Викулов, И.М.Бутин "Развитие физических способностей детей". Ярославль, 1996г.
5. Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.
6. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
7. Козлов А.В. «Плавание доступно всем». Л., Лениздат. 1986.
8. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2002.
9. Теория и методика базовых видов спорта. Плавание. ФиС.
10. А.А.Чеменёва, Т.В. Столмакова . Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Детство- Пресс.
11. Т.И Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л Богина «Обучение плаванию в детском саду» Москва 1991

Программное содержание по обучению плавания

Первое полугодие (октябрь- апрель)

Занятие 1

1. Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне.
2. Провести беседу с детьми о гигиене и питании при занятиях плаванием
3. Разучить простейшие упражнения для освоения в воде (ходьба, бег, прыжки, гребковые движения руками)

Занятие 2

1. Разучить на суше комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений для плавания кролем.
2. Провести диагностику на начало 1 полугодия.
3. Разучить движения ногами для плавания кролем опора руками за бортике.

Занятие 3-4

1. Учить лежанию на воде на груди и на спине.
2. Продолжить учить движению ногами для плавания кролем.

Занятие 5-6

1. Продолжить учить лежанию на воде на груди.
2. Учить лежанию на воде на спине с опорой.

Занятие 7-8

1. Проверить умения обучающихся лежать на воде на груди без опоры
2. Учить скольжению в воде на груди с опорой
3. Учить скольжению по воде на груди с различными положениями рук с опорой

Занятие 9-10

1. Учить лежанию на воде на груди и спине без опоры
2. Продолжить обучение скольжению на груди по воде с различными вариантами положения рук с опорой.
3. Учить скольжению по воде на груди с последующими движениями ногами в стиле кроль с опорой

Занятие 11-12

1. Проверить умения детей скользить на груди по воде с опорой
2. Продолжить учить лежанию на воде на спине с опорой и без опоры

Занятие 13-14

1. Учить детей скользить на груди с последующими движениями ногами в стиле кроль без опоры
2. Учить движению руками при плавании кролем на груди с опорой

Занятие 15-16

1. Проверить умения детей лежать на спине без опоры
2. Учить скольжению по воде на спине с опорой
3. Продолжить учить движению руками при плавании кролем на груди без опоры

Занятие 17-18

1. Продолжить учить согласованности движений руками и ногами при плавании кролем на груди.
2. Проверить умения детей скользить по воде на спине.
3. Учить движения ногами при плавании кролем на спине.

Занятие 19-20

1. Закрепить умения и навыки согласования движений рук и ног при плавании кролем на груди.
2. Продолжить учить движения ногами при плавании кролем на спине.
3. Учить на суше упражнения по согласованию движений руками и дыхания.

Занятие 24-25

1. Продолжить учить движения ногами при плавании кролем на спине, с различным положением рук.
2. Учить движению руками при плавании кролем на спине.

Занятие 26-27

1. Закрепить навыки движения ногами при плавании кролем на спине.
2. Закрепить умения и навыки согласования дыхания и движений рук при плавании кролем на груди.
3. Учить движению руками при плавании кролем на спине.

Занятие 28

1. Продолжить учить движению руками при плавании кролем на спине.
2. Учить согласованию движений руками и ногами при плавании кролем на спине.
3. Совершенствовать умения и навыки согласования дыхания и движений рук при плавании кролем на груди.
4. Диагностика (открытое занятие)

Второе полугодие (октябрь-апрель 2)

Занятие 29-30

1. Провести с детьми беседу о правилах безопасности на занятиях по плаванию.
2. Основные правила закаливания.
3. Совершенствовать умения и навыки согласования движения руками и ногами при плавании кролем на спине.
4. Диагностика

Занятие 31

1. Совершенствовать технику движения плавания кролем на груди в полной координации.
2. Проверить умения детей проплыть дистанцию кролем на спине с полной координацией движений.

Занятие 32-33

1. Совершенствовать технику движения плавания кролем на груди в полной координации.
2. Проверить умения детей проплыть дистанцию кролем на спине с полной координацией движений.

Занятие 34-35

1. Совершенствовать умения и навыки согласования движений руками и ногами при плавании кролем на спине, согласованность с дыханием.
2. Проверить умения детей проплыть дистанцию кролем на груди с полной координацией движений.

Занятие 36-37

1. Учить плаванию кролем на груди при полной координации.
2. Развивать выносливость по средством проплывания дистанции.

Занятие 38-39

1. Закрепить технику плавания кролем на груди при полной координации.
2. Продолжить учить плаванию кролем на груди при помощи ног с доской.

Занятие 40-41

1. Совершенствовать навыки техники плавания кролем на груди при полной координации.

2. Продолжить учить плаванию кролем на груди при помощи ног с доской.

Занятие 42-43

1. Учить спаду в воду из различных положений.
2. Продолжить учить работе рук и ног при плавании на спине.
3. Совершенствовать навыки техники плавания кролем на груди при полной координации.

Занятие 44-45

1. Учить кувырку вперёд и назад в воде.
2. Учить плаванию кролем на спине при полной координации.
3. Совершенствовать плавание кролем на груди с доской между ногами, руками гребковые движения

Занятие 46-47

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при полной координации.
2. Учить спаду в воду из различных положений.

Занятие 48-49

1. Учить поворот при плавании кролем с груди на спину
2. Игры и развлечения на воде.

Занятие 50-52

1. Ознакомить с элементами поворота в воде.
2. Продолжить учить спаду в воду из различных положений.
3. Проплавание дистанции кролем на груди.

Занятие 53-54

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при полной координации.
2. Развитие быстроты реакции по средствам эстафет с предметами и с элементами плавания кролем на груди

Занятие 55-57

1. Игры и развлечения на воде.
2. Провести беседу с детьми на тему «Правила поведения при купании в открытых водоёмах».

Занятие 58

1. Подвести итоги второго полугодия.
2. Провести диагностику на конец учебного года.

Методическое обеспечение.

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы работы	Дидакт. материал	Техн. оснащение	Формы подведения итогов
	традиционное	Словесное Наглядные практические	плакаты	Оборудование для плавания Бассейн ДОУ	Открытое занятие

Используемая литература:

1. Ежемесячный научно – практический журнал "Инструктор по физической культуре".
2. Ежемесячный научно – практический журнал "Здоровье дошкольника".
3. М.В. Рыбак "Занятия в бассейне с дошкольниками". Москва, 2012г.
4. А.Д.Викулов, И.М.Бутин "Развитие физических способностей детей". Ярославль, 1996г.
5. Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.
6. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
7. Козлов А.В. «Плавание доступно всем». Л., Лениздат. 1986.
8. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2002.
9. Теория и методика базовых видов спорта. Плавание. ФиС.
10. А.А.Чеменёва, Т.В. Столмакова . Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Детство- Пресс.