

ПРИНЯТО:
На заседании Педагогического
совета МАДОУ
Детский сад № 12 «Березка»
Протокол № 4
от 18 05 2014 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующая МАДОУ
Детский сад № 12 «Березка»
Ю. А. Липатова



**Дополнительная
общеразвивающая программа
для детей дошкольного возраста
по акваэробике
«Морские звездочки»**

Автор:

Илико Светлана Ивановна, заместитель заведующей по ВМР
МАДОУ Детский сад № 12 «Березка».

В дополнительной общеразвивающей программе для детей дошкольного возраста по аквааэробике «Морские звездочки» представлена система работы, направленная на обучение детей дошкольного возраста определенным плавательным навыкам, закаливание и укрепление детского организма, повышение двигательной активности посредством использования общеразвивающих упражнений в воде, аквааэробики. Программа включает в себя следующие компоненты: основные направления работы и способы их реализации, задачи, средства, методы и приемы, перспективное планирование для детей дошкольного возраста, рассчитанное на четыре года обучения.

Данная программа адресована педагогическим работникам дошкольных образовательных учреждений, руководителям кружков дополнительного образования, а так же родителям, интересующихся вопросами оздоровления детей дошкольного возраста.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Учебный план.....	11
Организационно-методическое обеспечение программы.....	16
Календарно-тематическое планирование.....	23
Материально-техническое обеспечение.....	41
Список литературы	42

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение дошкольника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

С появлением бассейнов во многих дошкольных учреждениях существование такого вида оздоровительной гимнастики, как аквааэробика, вызывает всё больший интерес.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающих элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Этот вид гимнастики является очень эффективным спортивно-оздоровительным средством.

Создаваемое водной средой физическое, механическое, температурное воздействие благоприятно влияет на организм, стимулирует функциональное развитие всех систем. При регулярных занятиях происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры, увеличение грудной клетки и жизненной ёмкости лёгких.

Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно

мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Аквааэробика для детей объединяет в себе элементы ритмической гимнастики на суше, специальные упражнения и игры на воде.

Программа «Морские звездочки» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе следующих программ:

1. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду»;
2. А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
3. М. Д. Маханева, Г. В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду», методическое пособие
4. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви», методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений»

Новизной данной программы является: комплексное применение элементов аквааэробики в воде при обучении детей плаванию. Дети должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Работа направлена не только на обучение детей плаванию по традиционной методике, но и на развитие координационных способностей дошкольников посредством использования общеразвивающих упражнений в воде, аквааэробики.

Актуальность программы: поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Это объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого

обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что каждый ребенок должен преодолеть чувство страха и неуверенности, при занятии плаванием.

Основное направление программы «Морские звездочки» - здоровьесбережение, получение основных навыков плавательных движений и умение применять их при выполнении более сложных координационных упражнений.

Особенностью данной программы является то, что особое внимание уделяется образовательной деятельности по аквааэробике, которая включает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, плавательные и игровые упражнения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. Весь этот комплекс воздействия формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием.

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста определенным плавательным навыкам, закаливание и укрепление детского организма, повышение двигательной активности, создание условий для всестороннего физического развития.

Для решения поставленной цели определены следующие **задачи:**

Оздоровительные задачи:

- ✓ Приобщать воспитанников к здоровому образу жизни;
- ✓ Снятие статического напряжения;
- ✓ Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- ✓ Предупреждать искривление позвоночника и возникновение плоскостопия;
- ✓ Гармоничное развитие мышечных групп;
- ✓ Устранять повышенную возбудимость и раздражительность.

Образовательные задачи:

- ✓ Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- ✓ Формировать новые двигательные умения и навыки, используя элементы аквааэробики;
- ✓ Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия, чувство ритма;
- ✓ Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- ✓ Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
- ✓ Формировать элементарные правила безопасного поведения на воде.

Воспитательные задачи:

- ✓ Прививать гигиенические навыки;
- ✓ Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- ✓ Создавать у воспитанников радостное и бодрое настроение;
- ✓ Развивать целеустремленность, настойчивость, самообладание, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Основные принципы программы:

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. **Принцип активности** и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
4. **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
5. **Принцип взаимодействия** детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
6. **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
7. **Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
8. **Принцип повторений умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Программой предусмотрена организация образовательной деятельностью по аквааэробике по следующим направлениям:

- Ознакомление со свойствами воды и передвижение в воде;
- Игровые и имитационные упражнения;
- Аквааэробика с элементами гимнастики (упражнения на развитие мышечных групп);
- Аквааэробика с элементами хореографии (музыкально-ритмические движения);
- Упражнения, способствующие освоению техники плавания;

- Акваэробика с элементами плавания;
- Аквааэробика с фигурными упражнениями;
- Обучение безопасному поведению на воде.

Ожидаемый результат и способы определения результативности

Планируемые результаты реализации Программы

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» «на спине»);
- 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;
- выполнять элементы плавания способом «кроль», «брасс»- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений;
- правильно выполнять упражнения аквааэробики;
- выполнять фигурные упражнения в воде (поплавок, медуза, звездочка)
- сочетать свои движения с музыкальным сопровождением.

К концу 4-го года обучения, у детей 6-7 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся.

Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

Учебный план

Нормативный срок освоения программы – 36 месяцев:

1-й год обучения (дети 3-4 лет) – 9 месяцев (с сентября по май).

2-й год обучения (дети 4-5 лет) – 9 месяцев (с сентября по май).

3-й год обучения (дети 5-6 лет) – 9 месяцев (с сентября по май).

4-й год обучения (дети 6-7 лет) – 9 месяцев (с сентября по май).

Категория обучающихся – дети младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп.

Основная форма организации образовательной деятельности – групповая.

Периодичность организации образовательной деятельности – один раз в неделю в первую половину дня. Длительность образовательной деятельности: вторая младшая группа - 15 минут; средняя группа - 20 минут; старшая группа - 25 минут; подготовительная к школе группа – 30 минут. согласно действующему СанПиН 2.4.1.3049-13.

Образовательная деятельность начинаются в сентябре и заканчиваются в мае.

Возраст детей	Количество образовательной деятельности в месяц	В год	Кол-во детей в группе
3-4 года	4	36	7
4-5 лет	4	36	7
5-6 лет	4	36	7
6-7 лет	4	36	7

Календарный учебный график определяется расписанием на текущий учебный год.

Форма контроля – педагогическое наблюдения, показательные выступления.

Учебно-тематический план для детей 3-4 лет

Тема	Количество образовательной деятельности (ОД) в месяц									Количество ОД в год (кол-во часов)
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Ознакомление со свойствами воды и передвижение в воде	2	2								4 (1 ч.)
2. Игровые и имитационные упражнения.	2	2								4 (1 ч.)
3. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища)			2	2	2	2			1	9 (2 ч. 15 мин.)
4. Упражнения, способствующие освоению техники плавания			2	2	2	2			2	10 (2 ч. 30 мин.)
5. Музыкально-ритмические движения							4	2		6 (1 ч. 30 мин.)
5. Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)								2	1	3 (45 мин.)
Итого количество образовательной деятельности в месяц:	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Итого количество часов в месяц:	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	540 мин. (9 ч.)

**Учебно-тематический план
для детей 4-5 лет**

Тема	Количество образовательной деятельности (ОД) в месяц									Количество ОД в год (кол-во часов)
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Игровые и имитационные упражнения.	2									2 (40 мин.)
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища)	2	2				2		2		8 (2 ч. 40 мин.)
3. Упражнения, способствующие освоению техники плавания		2		2		2			2	8 (2 ч. 40 мин.)
4. Музыкально-ритмические движения			4	2			4			10 (3 ч. 20 мин.)
5. Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)					2			2		4 (1 ч. 20 мин.)
6. Профилактические упражнения (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)					2				2	4 (1 ч. 20 мин.)
Итого количество образовательной деятельности в месяц:	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Итого количество часов в месяц:	80 мин. (1 ч. 20 мин.)	80 мин. (1 ч. 20 мин.)	80 мин. (1 ч. 20 мин.)	80 мин. (1 ч. 20 мин.)	80 мин. (1 ч. 20 мин.)	80 мин. (1 ч. 20 мин.)	80 мин. (1 ч. 20 мин.)	80 мин. (1 ч. 20 мин.)	80 мин. (1 ч. 20 мин.)	720 мин (12 ч.)

**Учебно-тематический план
для детей 5-6 лет**

Тема	Количество образовательной деятельности (ОД) в месяц									Количество ОД в год (кол-во часов)
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Аквааэробика с элементами гимнастики	2				2					4 (1 ч. 40 мин.)
2. Аквааэробика с элементами плавания		2		2			2		2	8 (3 ч. 20 мин.)
3. Аквааэробика с элементами хореографии	2		2			2		2		8 (3 ч. 20 мин.)
4. Аквааэробика с фигурными упражнениями		2	2			2		2		8 (3 ч. 20 мин.)
5. Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)				2			2			4 (1 ч. 40 мин.)
6. Профилактические упражнения (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)					2				2	4 (1 ч. 40 мин.)
Итого количество образовательной деятельности в месяц:	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Итого количество часов в месяц:	100 мин. (1 ч. 40 мин.)	100 мин. (1 ч. 40 мин.)	100 мин. (1 ч. 40 мин.)	100 мин. (1 ч. 40 мин.)	100 мин. (1 ч. 40 мин.)	100 мин. (1 ч. 40 мин.)	100 мин. (1 ч. 40 мин.)	100 мин. (1 ч. 40 мин.)	100 мин. (1 ч. 40 мин.)	900 мин (15 ч.)

**Учебно-тематический план
для детей 6-7 лет**

Тема	Количество образовательной деятельности (ОД) в месяц									Количество ОД в год (кол-во часов)
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Аквааэробика с элементами гимнастики	2				2					4 (2ч.)
2. Аквааэробика с элементами плавания		2		2			2		2	8 (4ч.)
3. Аквааэробика с элементами хореографии	2		2			2		2		8 (4ч.)
4. Аквааэробика с фигурными упражнениями		2	2			2		2		8 (4ч.)
5. Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)				2			2			4 (2ч.)
6. Профилактические упражнения (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)					2				2	4 (2ч.)
Итого количество образовательной деятельности в месяц:	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Итого количество часов в месяц:	120 мин. (2 ч.)	120 мин. (2 ч.)	120 мин. (2 ч.)	120 мин. (2 ч.)	120 мин. (2 ч.)	120 мин. (2 ч.)	120 мин. (2 ч.)	120 мин. (2 ч.)	120 мин. (2 ч.)	1080 мин. (18 ч.)

Организационно-методическое обеспечение Программы

Программа составлена по возрастным группам и рассчитана на четыре года. Она охватывает: вторую младшую группу – дети от 3 до 4 лет, среднюю группу – от 4 до 5 лет, старшую группу – от 5 до 6 лет, подготовительную к школе группу – от 6 до 7 лет.

В состав группы входит не более семи человек.

Организация образовательной деятельности по аквааэробике.

- 1. Место проведения** - плавательный бассейн.
- 2. Форма организации образовательной деятельности** – комбинированная (индивидуальная и групповая работа)
- 3. Необходимый инвентарь** - поддерживающие приспособления (пояса, надувные игрушки, жилеты и круги), гимнастические палки, мячи, обручи, гантели, плавательные доски.
- 4. Одежда** - дети занимаются аквааэробикой в вещах, предназначенных для купания и резиновых шапочках. Для передвижения по бассейну до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы).

Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают.

Температура воды 28—30°C, а температура воздуха 26—28°C. Уровень воды в бассейне, должен быть не выше плечевых суставов ребенка, стоящего на дне бассейна.

Обязательным условием для образовательной деятельности является хорошее самочувствие ребенка.

- 5. Врачебный контроль** - во время образовательной деятельности необходимо присутствие медицинского работника.

Функциональное распределение обязанностей между сотрудниками:

- Инструктор по плаванию руководит образовательной деятельностью, консультирует родителей по вопросам обучения плаванию, отвечает за безопасность детей.

- Медицинская сестра проверяет условия проведения образовательной деятельности, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены, отвечает за безопасность детей, оказания доврачебной помощи, осуществляет контроль гигиенических условий и физической нагрузки на детей в бассейне.

Противопоказания к занятиям:

- наличие острых инфекционных заболеваний;
- острые стадии любых заболеваний (обострение хронических заболеваний);
- лихорадочное состояние (повышенная температура тела);
- злокачественные опухоли;
- грибковые поражения кожи и ногтей;
- аллергические реакции (в том числе на компоненты воды);
- любые болевые ощущения.

6. Средства и методы:

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- упражнения по освоению с водной средой;
- строевые упражнения;
- игры на воде;
- упражнения силовой направленности;
- упражнения на гибкость;
- упражнения на расслабление;
- упражнения аэробной направленности;
- подводящие упражнения, обучающие спортивным способам плавания.

Для достижения максимальных результатов, в ходе организации образовательной деятельности используются следующие методы обучения:

- **наглядный:** показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений приёмов, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь инструктора.
- **словесный:** объяснения, указания, беседа, рассказ, название упражнений, команды, распоряжения, пояснения.
- **практический:** выполнение упражнений, повторение упражнений, игровой метод, командный метод, контрольный метод.

Наиболее эффективны следующие методические приемы:

- выполнение упражнений в парах с помощью партнера;
- контрастные упражнения;
- вариативность при изучении движений;
- выполнение движений в соревновательной и игровой форме;
- облегчение (усложнение) условий выполнения движений;
- медленное плавание;
- выполнение движений, держась за неподвижную опору;
- образное сравнение.

7. Структура и содержание образовательной деятельности:

В соответствии с основными задачами подбирается комплекс упражнений и определяется методика проведения образовательной деятельности.

Образовательная деятельность строится по следующей схеме:

- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени образовательной деятельности. Основная задача подготовительной части - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: построение; объяснение

задач, методические указания, построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части образовательной деятельности.

Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает все основные упражнения, направленные на решение задач образовательной деятельности (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Основная часть имеет следующую структуру:

1. ОРУ.
2. Упражнения по освоению одного из представленных направлений аквааэробики (способствующие освоению техники плавания, с элементами хореографии и гимнастики и т. д.)
3. Подвижные игры.

Заключительная часть имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части образовательной деятельности подводятся итоги.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы аквааэробики важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающие принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка, величина которой превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;

- оптимальная тренирующая нагрузка, которая позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- поддерживающая нагрузка, величина которой недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- незначительная нагрузка, не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Рост функциональных способностей организма в ходе тренировочного процесса приводит к сдвигу вверх порога адаптации: для дальнейшего повышения физической работоспособности нужны все большие нагрузки. Без ощутимого утомления невозможно добиться каких-либо сдвигов в уровне физической подготовленности. Известно, что чем выше величина нагрузки, тем сильнее ответная реакция организма. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности соответствовало повышению уровня подготовленности.

Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно.

Построение тренировочного цикла в аквааэробике требует волнообразного изменения нагрузки. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Мониторинг результатов реализации Программы

Педагогический анализ промежуточных и итоговых результатов освоения программы проводится 2 раза в год в форме наблюдения за воспитанниками в процессе образовательной деятельности и

индивидуальной работе, в процессе выполнения заданий, позволяющих оценить уровень овладения навыками плавания на входном и итоговом этапах.

Критерии оценки двигательных умений воспитанников

Водобоязнь

В (высокий уровень) – ребенок охотно входит в воду, не боясь ее.

С (средний уровень) – ребенок ведет себя скованно, нерешительно.

Н (низкий уровень) – ребенок боится воды, вздрагивает при попадании на него брызг.

Движения в воде

В (высокий уровень) – ребенок правильно выполняет все движения.

С (средний уровень) – ребенок нерешительно выполняет все движения.

Н (низкий уровень) – ребенок боится и не выполняет движения.

Плавание кролем

В (высокий уровень) – ребенок правильно выполняет толчок ногами, при скольжении выполняет попеременные движения руками и ногами по способу «кроль» от 3 и более метров.

С (средний уровень) – ребенок неправильно оттолкнулся ногами от бортика, но проплыл 2 и более метров, или ребенок правильно оттолкнулся и проплыл 2- и более метров.

Н (низкий уровень) – ребенок неправильно оттолкнулся от бортика и проплыл менее 2 метров.

Плавание брассом

В (высокий уровень) – ребенок правильно выполняет толчок ногами, при скольжении выполняет попеременные движения руками и ногами по способу «брасс» от 3 и более метров.

С (средний уровень) – ребенок неправильно оттолкнулся ногами от бортика, но проплыл 2 и более метров, или ребенок правильно оттолкнулся и проплыл 2- и более метров.

Н (низкий уровень) – ребенок неправильно оттолкнулся от бортика и проплыл менее 2 метров.

Погружение в воду

В (высокий уровень) – ребенок, сделав вдох, полностью погружается лицом в воду на продолжительное время.

С (средний уровень) – ребенок, сделав вдох, погружается в воду до уровня глаз или же погружается с головой, но на непродолжительное время.

Н (низкий уровень) – ребенок наклонился над поверхностью воды, погружение не выполнил.

Выполнение упражнений аквааэробики

В (высокий уровень) – ребенок правильно и с удовольствием выполняет упражнения аквааэробики в соответствии с музыкой.

С (средний уровень) – ребенок в зависимости от настроения бывает активным или пассивным при выполнении упражнений аквааэробики

Н (низкий уровень) – ребенок пассивен, неохотно выполняет упражнения аквааэробики, упражнения выполняет не под музыку.

Выполнение фигурных упражнений

В (высокий уровень) – ребенок правильно и с удовольствием выполняет упражнения.

С (средний уровень) – ребенок в зависимости от настроения бывает активным или пассивным при выполнении упражнений, наблюдаются технические нарушения в выполнении упражнений.

Н (низкий уровень) – ребенок пассивен, неохотно и технически неправильно выполняет упражнения.

Формами подведения итогов реализации данной Программы являются:

- открытый показ образовательной деятельности для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде.

Календарно-тематическое планирование 1-й год обучения (3-4 года)

Задачи:

1. Ознакомить детей с правилами поведения в воде, в душе.
2. Дать представления о подготовке к занятиям в бассейне.
3. Освоить самостоятельный вход и выход из воды.
4. Приучать детей не бояться брызг.
5. Освоить выполнение упражнения на середине бассейна без предметов, с любимой игрушкой, с погремушкой.
6. Освоить передвижение в воде в различных направлениях.
7. Формировать умение опускать лицо в воду.
8. Формировать умения принимать горизонтальное положение с опорой руками о дно и передвигаться в этом положении в различных направлениях.
9. Освоить передвижение в воде парами приставными шагами, боком.

Месяц	№ п/п	Наименование тем цикла	Содержание	Результат занятий (Дети будут...)
Сентябрь	1	«Давайте познакомимся».	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Виды передвижений по дну бассейна:	Знать: правила поведения в бассейне и на воде. Уметь: передвигаться по бассейну различными способами. Владеть: навыками личной гигиены.

	2		<ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение, держась за бортик. 2. Передвижение за опоры. 3. Передвижение с игрушкой в руках. 4. Передвижение шагом, поднимая колени. 5. Передвижение в упоре на коленях (четвереньках). 7. Выдох на игрушку и на воду. 8. Догнать кораблик до другого борта. 9. Игра «Поезд» 	<p>Знать: правила входа и выхода из бассейна, свойства воды, ее температуру, плотность, сопротивление.</p> <p>Уметь: самостоятельно передвигаться без помощи взрослого по дну бассейна.</p> <p>Владеть: правильной техникой дыхания.</p>
	3	Игровые и имитационные упражнения	<p>Повышать функциональные возможности организма.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Крокодильчики» 2. «Дровосек» 3. «Фонтан и фонтанчики» 4. «Выжималки» 5. «Брызгалки» 6. П/и: «Зеркальце» 	<p>Знать: различные виды игровых упражнений.</p> <p>Уметь: правильно выполнять движения в воде.</p> <p>Владеть: различными имитационными движениями в воде.</p>
	4			<p>Знать: о свойствах воды.</p> <p>Уметь: ориентироваться в воде.</p> <p>Владеть: основными движениями в воде.</p>
Октябрь	5	Ознакомление со свойствами воды	<p>Закреплять различные виды передвижения в воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д 2. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» 	<p>Знать: о свойствах воды.</p> <p>Уметь: прыгать, бегать и ходить в воде.</p> <p>Владеть: разными видами передвижений в воде.</p>
	6			<p>Знать: основные движения рук и ног в воде.</p> <p>Уметь: ориентироваться в воде.</p> <p>Владеть: различными движениями своего тела в воде.</p>
	7	Игровые и имитационные упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые упражнения: «Фонтан», «Моторчики» «Воздушный шар», «Дует, дует ветерок» 	<p>Знать: различные положения тела в воде.</p> <p>Уметь: выполнять движения ногами по заданию.</p> <p>Владеть: правильной техникой дыхания.</p>

	8		2. П/и: «У ребят порядок строгий»	Знать: как двигать ногами при плавании кролем. Уметь: принимать горизонтальное положение в воде. Владеть: навыками движений ног при плавании кролем.
Ноябрь	9	Упражнения на развитие мышечных групп	Укреплять мышц верхних, нижних конечностей. 1. Для развития мышц рук: -«фонтан и фонтанчики» -«выжималки» -«брызгалки»	Знать: как нужно входить в воду и выходить из нее. Уметь: принимать горизонтальное положение в воде. Владеть: различными имитационными движениями в воде.
	10		2. Для развития мышц ног: -«фонтанчики» -«моторчик»	Знать: как правильно держать осанку. Уметь: выполнять задания преподавателя. Владеть: базовыми движениями для плавания.
	11	Упражнения, способствующие освоению техники плавания	Ознакомление с подготовительными упражнениями при обучении плаванию 1. Подготовительные упражнения: -погладить воду руками -похлопать по воде -рубить воду (руки в замок) -умыть лицо -брызгать водой на бортик, вверх, на игрушку, друг на друга. 2. П/и: «Рыбки»	Знать: о свойствах воды. Уметь: преодолевать водобоязнь. Владеть: приемами саморегуляции.
	12			Знать: правила поведения в бассейне и в воде. Уметь: передвигаться без опоры. Владеть: координацией своего тела.
Декабрь	13	Упражнения на развитие мышечных групп	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Силовые упражнения: 1. Для мышц ног -сидя;	Знать: технику выполнения силовых упражнений. Уметь: выполнять специальные упражнения для укрепления мышц конечностей. Владеть: координацией тела в воде.

	14		-лёжа на животе 2.Для мышц рук -стоя -сидя 3. Для мышц туловища -сидя	Знать: технику выполнения силовых упражнений. Уметь: выполнять специальные упражнения для укрепления мышц конечностей. Владеть: координацией тела в воде.
	15	Упражнения, способствующие освоению техники плавания	Ознакомление с подготовительными упражнениями при обучении плаванию. 1. Имитационные движения ногами сидя и лёжа с опорой на руки. 2. Дыхательные упражнения: -дуть на воду -дуть на предмет 3. Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточка моют носик»	Знать: о различных стилях плавания. Уметь: делать выдох в воду. Владеть: умением двигать ногами в соответствии с заданием.
	16			Знать: как выполнять погружение под воду. Уметь: погружаться в воду с головой у опоры и без нее. Владеть: техникой задержки дыхания.
Январь	17	Упражнения на развитие мышечных групп	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Силовые упражнения:	Знать: о необходимости силовых упражнений. Уметь: выполнять задания преподавателя. Владеть: умением управлять своим телом.

	18		<p>1. Для мышц ног -сидя; -лёжа на животе</p> <p>2. для мышц рук -стоя -сидя</p> <p>3. Для мышц туловища -сидя</p>	<p>Знать: технику выполнения силовых упражнений.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения для укрепления мышц конечностей.</p> <p>Владеть: координацией тела в воде.</p>
	19	Упражнения, способствующие освоению техники плавания	<p>Ознакомление с подготовительными упражнениями при обучении плаванию.</p> <p>1. Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море».</p>	<p>Знать: правила безопасности на воде.</p> <p>Уметь: передвигаться по дну бассейна различными способами.</p> <p>Владеть: координацией тела в воде.</p>
	20			<p>Знать: правила безопасности на воде.</p> <p>Уметь: передвигаться по дну бассейна различными способами.</p> <p>Владеть: координацией тела в воде.</p>
Февраль	21	Упражнения на развитие мышечных групп	<p>Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища.</p> <p>Силовые упражнения:</p> <p>1. Для мышц ног -сидя; -лёжа на животе</p> <p>2. для мышц рук -стоя -сидя</p> <p>3. Для мышц туловища -сидя</p>	<p>Знать: о свойствах воды, чувствовать ее действие на тело.</p> <p>Уметь: слушать и выполнять требования инструктора.</p> <p>Владеть: умением уверенно держаться в воде.</p>
	22			<p>Знать: о свойствах воды, чувствовать ее действие на тело.</p> <p>Уметь: слушать и выполнять требования инструктора.</p> <p>Владеть: умением уверенно держаться в воде.</p>

	23	Упражнения, способствующие освоению техники плавания	<p>Ознакомление с подготовительными упражнениями при обучении плаванию.</p> <p>1. Скольжение на груди, держась за руки инструктора, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль).</p> <p>2. Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята».</p>	<p>Знать: о свойствах воды, о динамической подъемной силе.</p> <p>Уметь: продвигаться и ориентироваться в воде.</p> <p>Владеть: навыками скольжения на груди в воде.</p>	
	24			<p>Знать: о свойствах воды, о динамической подъемной силе.</p> <p>Уметь: всплывать, лежать в воде на груди с помощью взрослого.</p> <p>Владеть: навыками скольжения на груди в воде.</p>	
Март	25	Музыкально-ритмические движения	<p>Развить чувство ритма.</p> <p>1. Музыкально-ритмические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с хлопками. - с речитативом. 	<p>Знать: о различных видах темпах музыки.</p> <p>Уметь: управлять своим телом в воде.</p> <p>Владеть: координацией тела в воде.</p>	
	26			<p>Знать: о различных видах темпах музыки.</p> <p>Уметь: попадать в такт музыке.</p> <p>Владеть: пластикой движений тела в воде.</p>	
	27			<p>2. Музыкально-ритмические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с игрушкой пицалкой. - с погремушкой. 	<p>Знать: правила безопасности на воде и в бассейне.</p> <p>Уметь: управлять своим телом в воде.</p> <p>Владеть: координацией тела в воде.</p>
	28			<p>Знать: правила безопасности на воде и в бассейне.</p> <p>Уметь: попадать в такт музыке.</p> <p>Владеть: пластикой движений тела в воде.</p>	
Апрель	29	Музыкально-ритмические движения	<p>Развить чувство ритма.</p> <p>Комплекс «Веселые утята».</p>	<p>Знать: о правилах безопасности на воде.</p> <p>Уметь: правильно дышать.</p> <p>Владеть: приемами передвижения по дну бассейна.</p>	

	30			Знать: о правилах гигиены. Уметь: правильно дышать. Владеть: приемами передвижения по дну бассейна.
	31	Упражнения на развитие физических качеств	Повышать функциональные возможности организма. Комплекс упражнений на развитие гибкости и чувства равновесия.	Знать: о свойствах воды, чувствовать ее действие на тело. Уметь: выполнять задания инструктора. Владеть: основными упражнениями на гибкость.
	32			Знать: Уметь: передвигаться в воде без опоры. Владеть: координацией своего тела в воде.
Май	33	Упражнения на развитие мышечных групп	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышц туловища. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Знать: о пользе плавания. Уметь: выполнять упражнения с гимнастическим палками. Владеть: различными коллективными упражнениями.
	34	Упражнения на освоения техники плавания	Закрепить плавательные навыки 1. Движения ног и рук как при плавании способом кроль. 2. Опускание лица в воду стоя на дне. 3. Приседание в воде с опорой (до уровня пояса, груди, подбородка). 3.Выдох перед собой на предмет. 4.Выход на воду. 5. Выход на границе воды и воздуха.	Знать: о стиле плавания кролем. Уметь: совершать движения ногами способом кроль. Владеть: правильной техникой дыхания.
	35			Знать: о стиле плавания кролем. Уметь: совершать движения ногами способом кроль. Владеть: правильной техникой дыхания.
	36	Упражнения на развитие физических качеств	Развивать координацию движений. Комплекс упражнений, направленных на развитие координации движений	Знать: о свойствах воды. Уметь: контролировать свое тело в воде. Владеть: умением уверенно держаться в воде.

Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения (4-5 лет)

Задачи:

1. Формировать умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, с движениями рук).
2. Формировать умение открывать глаза под водой.
3. Освоить скольжение с подвижной опорой и без неё.
4. Формировать умение выдыхать в воду.
5. Освоить передвижение по воде на задержке дыхания.
6. Формировать умение лежать на воде на груди.

Месяц	№п /п	Наименование тем цикла	Содержание	Результат занятий (Дети будут...)
-------	----------	------------------------	------------	-----------------------------------

Сентябрь	1	Игровые и имитационные упражнения	1. Закреплять навыки вдыхать и выдыхать на предмет.	Знать: о технике безопасности в бассейне. Уметь: преодолевать водобоязнь. Владеть: умением лежать на спине и груди в воде с подвижной опорой.
	2		2. Формировать умение не бояться брызг.	
	3	Упражнения на развитие мышечных групп	3. Освоить умение лежать на животе, на груди и на спине с опорой на доску	Знать: о свойствах воды. Уметь: выдыхать на предмет так, чтобы он двигался. Владеть: умением лежать на спине и груди в воде с подвижной опорой.
	4		1. Игровые упражнения: - пузырьки – выдох на воду - ладошки – хлопки по воде - лягушата – прыжки без опоры - крокодилы – в упоре на руках работать ногами - дельфины – прыжок с опорой на груди - плаваем на лодках – с опорой на доску на груди и на спине. - выдохи в воду с погружением с головой. - и/у «достань игрушку» - с открытыми глазами	
	3		2. П/и «Хитрая щука».	
	4		Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышц туловища. 1. Комплекс упражнений с обручами в парах. 2. Комплекс упражнений с гантелями. 3. П/и: «Пройди в тоннель».	
3	Упражнения на развитие мышечных групп	Знать: необходимость соблюдения правил безопасности. Уметь: умением выполнить задание инструктора. Владеть: навыком работы в парах.		
4		Знать: необходимость соблюдения правил безопасности. Уметь: умением выполнить задание инструктора. Владеть: навыком работы в парах.		

Октябрь	5	Упражнения на развитие мышечных групп	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. 1. Игровые упражнения: - пронырны в обруч - подводные течения - весёлые дельфины - силачи - гимнасты - поиграем с водой 2. П/и: «Зеркало».	Знать: о правилах личной гигиены. Уметь: преодолевать препятствия в воде. Владеть: умением нырять в воду.
	6			Знать: о правилах личной гигиены. Уметь: преодолевать препятствия в воде. Владеть: умением нырять в воду.
	7	Упражнения, способствующие освоению техники плавания	Формировать умение работать ногами и руками в плавании кролем. 1. Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно). 2. Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте). 3. Упражнения: «Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др. 4. П/и: «Хитрая щука».	Знать: о стиле плавания способом кроль. Уметь: совершать движения ногами и руками способом кроль. Владеть: правильной техникой дыхания.
	8			Знать: о стиле плавания способом кроль. Уметь: совершать движения ногами и руками способом кроль. Владеть: правильной техникой дыхания.
Ноябрь	9	Музыкально-ритмические движения	Учить выполнять движения в парах, согласовывать свои движения и действия. 1. Музыкально-ритмические упражнения с мячами. 2. Хоровод с игрушкой.	Знать: о разнообразии музыкальных произведений. Уметь: согласовывать свои движения и действия. Владеть: умением работать в парах.

	10		3. П/и: «Карусель», «Море волнуется».	Знать: о разнообразии музыкальных произведений. Уметь: согласовывать свои движения и действия. Владеть: умением работать в парах.
	11	Музыкально-ритмические движения	Учить выполнять движения в парах, согласовывать свои движения и действия. 1. Музыкально-ритмические упражнения с приседанием, выпрыгиванием, кружением. 2. Ходьба по кругу приставным шагом с поворотом. 3. П/и: «Карусель»	Знать: о различных видах темпах музыки. Уметь: управлять своим телом в воде. Владеть: координацией тела в воде.
	12			Знать: о различных видах темпах музыки. Уметь: ходить приставным шагом. Владеть: координацией тела в воде.
Декабрь	13	Музыкально-ритмические движения	Закреплять умение выполнять музыкально-ритмические упражнения стоя на месте и в движении по кругу. 1. Музыкально-ритмические упражнения в движении по кругу с приседаниями, приставными шагами, поворотами. 2. П/и: «Качели», «Буксир в парах».	Знать: технику безопасности поведения в бассейне. Уметь: чувствовать ритм. Владеть: умением выполнять ритмичные движения на месте и в движении.
	14			Знать: технику безопасности поведения в бассейне. Уметь: чувствовать ритм. Владеть: умением выполнять ритмичные движения на месте и в движении.

	15	Упражнения, способствующие освоению техники плавания	Продолжать учить выполнять движения рук и ног из различных техник плавания. 1. Погружение до дна, выдох в воду. 2. И/у: - достань игрушку - звездочка (на спине с опорой на доску). 3. Работа ног кролем на груди в движении с выдохом в воду. 4. П/и: «Карусель», «Надувайся пузырь».	Знать: как правильно дышать при плавании. Уметь: делать «Звездочку» на спине с подвижной опорой. Владеть: различными способами движений руками и ногами из разных техник плавания.
	16			Знать: как правильно дышать при плавании. Уметь: делать «Звездочку» на спине с подвижной опорой. Владеть: различными способами движений руками и ногами из разных техник плавания.
Январь	17	Упражнения на развитие физических качеств	Развивать ловкость и быстроту. 1. Игры: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок».	Знать: правила подвижных игр. Уметь: ловко и быстро выполнять задания инструктора. Владеть: умением быстро ориентироваться в воде.
	18			Знать: правила подвижных игр. Уметь: ловко и быстро выполнять задания инструктора. Владеть: умением быстро ориентироваться в воде.
	19	Профилактические упражнения	Профилактика нарушения осанки. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки	Знать: как предупредить нарушение осанки. Уметь: правильно выполнить упражнение. Владеть: правильными приемами дыхания.

	20			<p>Знать: как предупредить нарушение осанки.</p> <p>Уметь: правильно выполнить упражнение.</p> <p>Владеть: правильными приемами дыхания.</p>
Февраль	21	Упражнения на развитие мышечных групп	<p>Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища.</p> <p>1. Игровые упражнения: - звездочка – на груди без опоры - фонтан – работа ног кролем на груди.</p> <p>2. Работа ног кролем на спине у поручня.</p> <p>3. Комплекс упражнений «Веселые ребята».</p> <p>3. П/и: «Пузыри», «Качели», «Мы ребята смелые».</p>	<p>Знать: как выполнить «Звездочку» на груди.</p> <p>Уметь: работать ногами в соответствии с заданием.</p> <p>Владеть: умением уверенно держаться на воде.</p>
	22			<p>Знать: как выполнить «Звездочку» на груди.</p> <p>Уметь: работать ногами в соответствии с заданием.</p> <p>Владеть: умением уверенно держаться на воде.</p>
	23	Упражнения, способствующие освоению техники плавания	<p>Продолжать учить выполнять движения рук и ног из различных техник плавания.</p> <p>1. И/у «фонтан» - ногами сидя в кругу.</p> <p>2. Работа ног кролем лёжа на спине с опорой на доску.</p> <p>3. Работа ног кролем на груди в движении с опорой на доску.</p>	<p>Знать: как правильно дышать при плавании.</p> <p>Уметь: работать ногами способом кроль лежа на спине с опорой.</p> <p>Владеть: различными способами движений руками и ногами из разных техник плавания.</p>

	24		4. П/и: «Хитрая щука», «Пароход».	Знать: как правильно дышать при плавании. Уметь: работать ногами способом кроль лежа на спине с опорой. Владеть: различными способами движений руками и ногами из разных техник плавания.
Март	25	Музыкально-ритмические движения	Развить чувство ритма. 1. Танец на воде «Лягушата». 2. П/и: «Пароход»	Знать: последовательность движений танца. Уметь: быстро ориентироваться под музыку. Владеть: чувством ритма.
	26			Знать: последовательность движений танца. Уметь: быстро ориентироваться в воде под музыку. Владеть: чувством ритма.
	27		1. Танец на воде «Волшебные цветы». 2. П/и: «Веселые дельфины».	Знать: последовательность движений танца. Уметь: быстро ориентироваться в воде под музыку. Владеть: чувством ритма.
	28			Знать: последовательность движений танца. Уметь: быстро ориентироваться под музыку. Владеть: чувством ритма.

Апрель	29	Упражнения на развитие мышечных групп	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища 1. Работа ног «фонтан» - сидя на бортике. 2. Работа ног кролем на груди у поручня. 3. То же с доской. 4. То же без опоры.	Знать: технику безопасности поведения в бассейне Уметь: работать ногами в соответствии с заданием. Владеть: умением уверенно держаться на воде.
	30		5. Упражнения на развитие мышц рук. 6. Игровые упражнения: «перевороты», «гусеница».	Знать: технику безопасности поведения в бассейне. Уметь: работать ногами в соответствии с заданием. Владеть: умением уверенно держаться на воде.
	31	Упражнения на развитие физических качеств	Повышать функциональные возможности организма 1. Игровые упражнения: - тоннель - буксир - море волнуется	Знать: о свойствах воды, чувствовать ее действие на тело. Уметь: выполнять задания инструктора. Владеть: умением выполнять коллективные задания.
	32		- ручеек - переворот - морская фигура - подводный лабиринт	Знать: о свойствах воды, чувствовать ее действие на тело. Уметь: выполнять задания инструктора. Владеть: умением выполнять коллективные задания.
Май	33	Профилактические упражнения	Профилактика плоскостопия 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. 2. П/и: «Буксир в парах».	Знать: о профилактических мерах против плоскостопия. Уметь: преодолевать препятствия в воде. Владеть: умением работать в парах.

34			<p>Знать: о профилактических мерах против плоскостопия.</p> <p>Уметь: преодолевать препятствия в воде.</p> <p>Владеть: умением работать в парах.</p>
35	Упражнения на освоения техники плавания	<p>Закреплять плавательные навыки.</p> <p>1. Выдох в воду через рот и нос у поручня.</p> <p>2. Скольжение на спине с доской.</p> <p>3. «Звёздочка» на спине с опорой.</p> <p>4. Хоровод с продвижением по кругу с приседом по шею и выпрыгиванием из воды по пояс.</p>	<p>Знать: о свойствах воды, о динамической подъемной силе.</p> <p>Уметь: всплывать, лежать в воде на спине, выпрыгивать из воды.</p> <p>Владеть: навыками скольжения на спине в воде.</p>
36			<p>5. Передача мяча по кругу, двигаясь приставным шагом.</p> <p>6. И/у «Волны на море».</p>

Календарно- тематическое планирование 3-й год обучения (5-6 лет)

Задачи:

1. Формировать умение выполнять комплексы ритмической гимнастики под музыку в воде.
2. Совершенствовать погружение в воду и умение ориентироваться под водой.
3. Освоить скольжение на груди, на спине.
4. Формировать умение передвигаться в воде различными способами в парах, тройках.

Месяц	№ п/п	Наименование тем цикла	Содержание	Результаты занятий (Дети будут...)
Сентябрь	1	Аквааэробика с элементами гимнастики	Укреплять мышцы, формировать умение четко и последовательно выполнять движения комплекса. 1. Гимнастика на воде с гимнастическими палками. 2. П/и: «Перевези игрушку».	Знать: правила поведения в бассейне и в воде. Уметь: работать с гимнастическими палками. Владеть: умением держаться уверенно в воде.
	2			Знать: правила поведения в бассейне и в воде. Уметь: работать с гимнастическими палками. Владеть: умением держаться уверенно в воде.
	3	Аквааэробика с элементами хореографии	Закреплять и совершенствовать выполнение элементов аквааэробики 1. Комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок». 2. П/и: «Торпеда».	Знать: правила личной гигиены. Уметь: выполнять упражнения в воде под музыку. Владеть: умением работать в парах.

	4			<p>Знать: последовательность упражнений комплекса.</p> <p>Уметь: выполнять упражнения в воде под музыку.</p> <p>Владеть: умением работать в парах.</p>
Октябрь	5	Аквааэробика с элементами плавания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать работу ног кролем на груди с доской. 2. Осваивать работу ног кролем на спине с доской. 3. Познакомить с упражнениями аквааэробики у бортика. 	<p>Знать: технику работы ног при плавании кролем.</p> <p>Уметь: передвигаться по бассейну с различной скоростью.</p> <p>Владеть: умением контролировать свое тело, находясь в воде.</p>
	6		<ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение по бассейну, меняя скорость и направление. 2. Работа ног кролем на груди без опоры. 3. Работа ног кролем на спине с доской. 4. Упражнения у поручня: «перевороты», «гусеница». 5. П/и «Море волнуется раз....». 	<p>Знать: технику работы ног при плавании кролем.</p> <p>Уметь: передвигаться по бассейну с различной скоростью.</p> <p>Владеть: умением контролировать свое тело, находясь в воде.</p>
	7	Аквааэробика с фигурными упражнениями	<p>Формировать умение выполнять фигурные упражнения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выдохи в воду с погружением до дна «достань игрушку». 2. Игровое упражнение «Собери по цвету». 	<p>Знать: о важности правильного дыхания при плавании.</p> <p>Уметь: выполнять фигурные упражнения в воде.</p> <p>Владеть: умением делать «звездочку» на груди и спине с опорой и без.</p>

	8		<p>3. Упражнение «звёздочка» на груди с опорой и без опоры.</p> <p>4. Упражнение «звёздочка» на спине с доской.</p> <p>5. Работа ног кролем на груди с опорой.</p> <p>6. П/и «Невод».</p>	<p>Знать: о важности правильного дыхания при плавании.</p> <p>Уметь: выполнять фигурные упражнения в воде.</p> <p>Владеть: умением делать «звездочку» на груди и спине с опорой и без.</p>
Ноябрь	9	Аквааэробика с элементами хореографии	<p>Учить выполнять движения в парах, согласовывать свои движения и действия.</p> <p>1. Комплексы упражнений в воде под музыку: «Белые кораблики», «Утро», «Голубая вода».</p> <p>2. П/и: «Гонка катеров».</p>	<p>Знать: о правилах поведения в воде.</p> <p>Уметь: работать в парах.</p> <p>Владеть: умением согласовывать свои движения.</p>
	10			<p>Знать: о правилах поведения в воде.</p> <p>Уметь: работать в парах.</p> <p>Владеть: умением согласовывать свои движения.</p>
	11	Аквааэробика с фигурными упражнениями	<p>Знакомить с элементами синхронного плавания.</p> <p>1. Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки».</p> <p>2. П/и: «Быстрая стрела».</p>	<p>Знать: о разнообразии музыкальных произведений.</p> <p>Уметь: выполнять задания инструктора.</p> <p>Владеть: ориентированием в воде под музыку.</p>
	12			<p>Знать: о разнообразии музыкальных произведений.</p> <p>Уметь: выполнять задания инструктора.</p> <p>Владеть: ориентированием в воде под музыку.</p>
Декабрь	13	Аквааэробика с элементами плавания	<p>1. Закреплять согласование работы рук и ног в плавании кролем на груди.</p> <p>2. Закреплять работу рук в плавании кролем на спине.</p> <p>3. Закреплять упражнения аквааэробики в играх.</p>	<p>Знать: о различных стилях плавания.</p> <p>Уметь: согласовывать работу рук и ног, работать в парах.</p> <p>Владеть: техникой работы ног и рук при плавании способом кроль.</p>

	14		<p>1. Работа ног кролем на груди без опоры.</p> <p>2. Работа рук кролем на груди, ноги зафиксированы.</p> <p>3. Работа рук и ног в координации.</p> <p>4. Работа рук кролем на спине, ноги зафиксированы.</p> <p>5. Игровые упражнения: «подводный лабиринт», «руччйк» (в парах), «подводный тоннель».</p>	<p>Знать: о различных стилях плавания.</p> <p>Уметь: согласовывать работу рук и ног, работать в парах.</p> <p>Владеть: техникой работы ног и рук при плавании способом кроль.</p>
	15	Упражнения на развитие физических качеств	<p>Развивать ловкость, выносливость.</p> <p>1. Игровые упражнения: «волны на море», «подводное течение», «перевороты», «гусеница».</p> <p>2. П/и: «Веселая игра».</p>	<p>Знать: о свойствах воды.</p> <p>Уметь: быстро ориентироваться и преодолевать препятствия в воде.</p> <p>Владеть: координацией тела в воде.</p>
	16			<p>Знать: о свойствах воды.</p> <p>Уметь: быстро ориентироваться и преодолевать препятствия в воде.</p> <p>Владеть: координацией тела в воде.</p>
Январь	17	Аквааэробика с элементами гимнастики	<p>Укреплять основные группы мышц, формировать плавность и красоту движений</p> <p>1. Гимнастика в воде со скакалками.</p> <p>2. П/и: «Догони пару».</p>	<p>Знать: технику безопасности на воде с предметами.</p> <p>Уметь: держать равновесие с предметом в воде.</p> <p>Владеть: умением контролировать свое тело.</p>
	18			<p>Знать: технику безопасности на воде с предметами.</p> <p>Уметь: держать равновесие с предметом в воде.</p> <p>Владеть: умением бегать в воде.</p>

	19	Профилактические упражнения	Профилактика нарушения осанки 1. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. 2. П/и: «Невод».	Знать: как предупредить нарушение осанки. Уметь: правильно выполнить упражнение. Владеть: правильной техникой дыхания.
	20			
Февраль	21	Аквааэробика с элементами хореографии	Развивать чувство ритма. 1. Комплексы упражнений в воде под музыку: на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода». 2. П/и: «Зеркало».	Знать: о разнообразии музыкальных произведений. Уметь: выполнять задания в соответствии с темпом музыки. Владеть: ориентированием в воде.
	22			
	23	Аквааэробика с фигурными упражнениями	Продолжать учить выполнять движения рук и ног из различных техник плавания. 1. Комплекс с включением следующих упражнений: - «звездочка» - «медуза» - «поплавок» 2. П/и: «Рыбаки и рыбки».	Знать: как правильно выполнить фигуру в воде. Уметь: держаться на воде, всплывать. Владеть: умением преодолевать водобоязнь.
	24			

Март	25	Аквааэробика с элементами плавания	<p>Развить чувство ритма.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выдохи в воду. 2. Скольжение на спине с толчка. 3. Гребковые движения руками кролем на груди стоя у поручня. 	<p>Знать: о различных темпах выполнения упражнений.</p> <p>Уметь: выполнять задание в заданном темпе.</p> <p>Владеть: умением скользить в воде.</p>
	26		<ol style="list-style-type: none"> 4. Гребковые движения руками в ходьбе по бассейну. 5. Плавание кролем на груди чередуя гребковые движения руками по 3 раза. 6. П/и: «Караси и карпы». 	<p>Знать: о различных темпах выполнения упражнений.</p> <p>Уметь: выполнять задание в заданном темпе.</p> <p>Владеть: умением скользить в воде.</p>
	27	Упражнения на развитие физических качеств	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию движений. 2. Совершенствовать выполнение комплекса ритмической гимнастики в воде. 	<p>Знать: как правильно выполнить задание в воде.</p> <p>Уметь: работать в парах.</p> <p>Владеть: умением координировать свои движения.</p>
	28		<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - «звёздочка» (в парах) - «качели» (в парах) - «догони пару» - «удержись на мяче» - «буксир» (в парах) - «ручeёк» (пронырнуть под ногами.) 2. П/и: «Пятнашки с мячом». 	<p>Знать: как правильно выполнить задание в воде.</p> <p>Уметь: работать в парах.</p> <p>Владеть: умением координировать свои движения.</p>
Апрель	29	Аквааэробика с элементами хореографии	<p>Продолжать учить согласовывать свои движения с музыкальным сопровождением.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Танец на воде с лентами. 2. П/и: «Караси и карпы». 	<p>Знать: технику безопасности на воде с предметами.</p> <p>Уметь: чувствовать ритм.</p> <p>Владеть: координацией тела в воде.</p>

	30			Знать: технику безопасности на воде с предметами. Уметь: чувствовать ритм. Владеть: координацией тела в воде.
	31	Аквааэробика с фигурными упражнениями	Повышать функциональные возможности организма 1. Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Капельки», «Ручейки».	Знать: о разнообразии музыкальных произведений. Уметь: выполнять задания инструктора. Владеть: ориентированием в воде под музыку.
	32		2. П/и: «Раз, два, три за мной повтори».	Знать: о разнообразии музыкальных произведений. Уметь: выполнять задания инструктора. Владеть: ориентированием в воде под музыку.
Май	33	Аквааэробика с элементами плавания	1. Закреплять плавание кролем на груди в координации с дыханием. 2. Закреплять плавание кролем на спине в координации с дыханием	Знать: правильную технику дыхания. Уметь: согласовывать дыхание с движениями при плавании. Владеть: умением плавать кролем.
	34		1. Плавание кролем на груди в полной координации. 2. Плавание кролем на спине в полной координации. 3. Работа ног способом «дельфин» с доской. 4. П/и: «Кто лучше»	Знать: правильную технику дыхания. Уметь: согласовывать дыхание с движениями при плавании. Владеть: умением плавать кролем.
	35	Профилактические упражнения	Профилактика плоскостопия 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. 2. П/и: «Озорные лягушата».	Знать: о профилактических мерах против плоскостопия. Уметь: преодолевать препятствия в воде. Владеть: умением работать в парах.

	36			<p>Знать: о профилактических мерах против плоскостопия.</p> <p>Уметь: преодолевать препятствия в воде.</p> <p>Владеть: умением работать в парах.</p>
--	----	--	--	--

Календарно-тематическое планирование 4-й год обучения (6-7 лет)

Задачи:

1. Формировать умение самостоятельно выполнять комплексы ритмической гимнастики под музыку на суше и в воде.
2. Совершенствовать погружение в воду и умение ориентироваться под водой.
3. Совершенствовать скольжение на груди, на спине.
4. Совершенствовать выдох в воду.
5. Освоить умения играть на воде в подвижные игры.
6. Освоить элементы синхронного плавания.

Месяц	№ п/п	Наименование тем цикла	Содержание	Результат занятий (Дети будут...)
-------	-------	------------------------	------------	-----------------------------------

Сентябрь	1	Аквааэробика с элементами гимнастики	Укреплять основные группы мышц 1. Гимнастика в воде с мячами. 2. П/и: «Чье звено быстрее соберется».	Знать: правила техники безопасности в бассейне. Уметь: выполнять упражнения в воде с предметами. Владеть: быстротой и ловкостью движений.
	2			
	3	Аквааэробика с элементами хореографии	Развивать чувство ритма. 1. Аквааэробика в воде под музыку «Морячка» 2. П/и: «Катера»	Знать: о различных темпах выполнения упражнений. Уметь: выполнять задание в заданном темпе. Владеть: умением скользить в воде.
	4			
Октябрь	5	Аквааэробика с элементами плавания	1. Совершенствовать координацию работы рук и ног в плавании кролем на груди и спине. 2. Освоить работу ног способом «дельфин» у бортика.	Знать: о разных способах и стилях плавания. Уметь: плавать кролем. Владеть: различными способами передвижения по бассейну.

	6		<p>1. Работа рук и ног в координации в плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>2. Работа ног способом «дельфин» у бортика и с доской.</p> <p>3. Ходьба и бег в парах.</p> <p>4. Проныривание в обруч.</p> <p>5. «Лодочки в парах».</p> <p>6. П/и «Собери по цвету».</p>	<p>Знать: о разных способах и стилях плавания.</p> <p>Уметь: плавать кролем.</p> <p>Владеть: различными способами передвижения по бассейну.</p>
	7	Аквааэробика с фигурными упражнениями	<p>1. Закреплять и совершенствовать упражнений аквааэробики в парах.</p> <p>2. Осваивать основы синхронного плавания.</p> <p>1. Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ручеек. - буксир. - туннель. - весёлые дельфины. - догони пару. - передай мяч под водой. - звёздочка (в парах). - стрелочка на спине. - толчок ногами друг от друга. 	<p>Знать: о правилах личной гигиены.</p> <p>Уметь: работать в парах.</p> <p>Владеть: умением уверенно держаться в воде.</p>
	8			<p>Знать: о правилах личной гигиены.</p> <p>Уметь: работать в парах.</p> <p>Владеть: умением уверенно держаться в воде.</p>
Ноябрь	9	Аквааэробика с элементами хореографии	<p>Учить выполнять движения в парах, согласовывать свои движения и действия</p> <p>1. Аквааэробика в воде под музыку «Аквариум» «Воздушная кукуруза».</p> <p>2. П/и: «Кто дольше».</p>	<p>Знать: о различных жанрах музыки.</p> <p>Уметь: согласовывать свои движения и действия.</p> <p>Владеть: техникой задержки дыхания.</p>
	10			<p>Знать: о различных жанрах музыки.</p> <p>Уметь: согласовывать свои движения и действия.</p> <p>Владеть: техникой задержки дыхания.</p>

	11	Аквааэробика с фигурными упражнениями	1. Закреплять выполнение комплекса ритмической гимнастики в воде. 2. Закреплять аквааэробные упражнения у поручня и в середине бассейна. 1. Ходьба и бег друг за другом и в шеренге. 2. Выпрыгивание из воды с продвижением и в	Знать: о правилах поведения в воде. Уметь: выпрыгивать из воды с продвижением вперед. Владеть: разными видами передвижений в воде.
	12		скольжении. 3. Игровые упражнения: «волны на море» - «подводное течение». - «море волнуется». - «буксиры на руках».	Знать: о правилах поведения в воде. Уметь: выпрыгивать из воды с продвижением вперед. Владеть: разными видами передвижений в воде.
Декабрь	13	Аквааэробика с элементами плавания	1. Формировать умения: - согласовывать движения рук и ног в плавании кролем на груди; - согласовывать движения рук и ног в плавании кролем на спине. 2. Совершенствовать работу ног способом «дельфин» с доской.	Знать: о разнообразии стилей плавания. Уметь: уверенно держаться на воде при выполнении упражнения. Владеть: умением согласовывать движения рук и ног в плавании кролем.
	14		1. Работа рук и ног в координации в плавании кролем на груди и на спине. 2. Работа ног способом «дельфин» с доской. 3. Проныривание в обруч. 4. П/и: «Буксир».	Знать: о разнообразии стилей плавания. Уметь: уверенно держаться на воде при выполнении упражнения. Владеть: умением согласовывать движения рук и ног в плавании кролем.
	15	Упражнения	Осваивать упражнения аквааэробики в подвижных играх. 1. Игровые упражнения:	Знать: правила подвижных игр. Уметь: ориентироваться в воде. Владеть: правильной техникой дыхания.

	16	на развитие физических качеств	«подводное течение». - «весёлые дельфины». - «невод». - «мельница». 2. П/и: «Самый ловкий».	Знать: правила подвижных игр. Уметь: ориентироваться в воде. Владеть: правильной техникой дыхания.
Январь	17	Аквааэробика с элементами гимнастики	Развивать ловкость и быстроту 1. Гимнастика в воде в парах с фитболами. 2. П/и: «Передай мяч».	Знать: правила поведения на воде с предметами. Уметь: обращаться с фитболами. Владеть: способностью работы в парах.
	18			Знать: правила поведения на воде с предметами. Уметь: обращаться с фитболами. Владеть: способностью работы в парах.
	19	Профилактические упражнения	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. 1. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. 2. П/и: «Фонтаны».	Знать: о профилактических мерах против плоскостопия и нарушения осанки. Уметь: выполнять специальные упражнения. Владеть: умением работать ногами в соответствии с заданием.
	20			Знать: о профилактических мерах против плоскостопия и нарушения осанки. Уметь: выполнять специальные упражнения. Владеть: умением работать ногами в соответствии с заданием.

Февраль	21	Аквааэробика с элементами хореографии	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. 1. Аквааэробика под музыку «Воздушная кукуруза». 2. П/и: «Забавные упражнения».	Знать: о разнообразии музыкальных произведений. Уметь: почувствовать ритм. Владеть: координацией своего тела.
	22			
	23	Аквааэробика с фигурными упражнениями	Продолжать учить выполнять движения рук и ног из различных техник плавания. 1. Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки»).	Знать: о различных техниках плавания. Уметь: выполнять элементы синхронного плавания. Владеть: умением согласовывать движения друг с другом.
	24			
Март	25	Аквааэробика с элементами плавания	Закреплять умение согласовывать работу рук и ног в плавании кролем на груди и на спине. 1. Работа рук кролем доской. на груди ноги зафиксированы	Знать: правильную технику дыхания. Уметь: согласовывать дыхание с движениями при плавании. Владеть: умением плавать кролем. Знать: правильную технику дыхания.

	26		<p>2. Плавание кролем на груди в координации.</p> <p>3. Работа рук в плавании кролем на спине, ноги зафиксированы доской.</p> <p>4. Плавание кролем на спине в координации.</p> <p>5. Работа ног способом «дельфин».</p> <p>6. П/и: «Туннель», «Веселые дельфины».</p>	<p>Уметь: согласовывать дыхание с движениями при плавании.</p> <p>Владеть: умением плавать кролем.</p>
	27	Упражнения на развитие физических качеств	<p>Развивать быстроту, ловкость, выносливость.</p> <p>1. П/и:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ручеек. - туннель. 	<p>Знать: о свойствах воды.</p> <p>Уметь: быстро ориентироваться и преодолевать препятствия в воде.</p> <p>Владеть: координацией тела в воде.</p>
	28		<ul style="list-style-type: none"> - весёлые дельфины. - догони пару. - передай мяч под водой. - буксир. - невод. 	<p>Знать: о свойствах воды.</p> <p>Уметь: быстро ориентироваться и преодолевать препятствия в воде.</p> <p>Владеть: координацией тела в воде.</p>
Апрель	29	Аквааэробика с элементами хореографии	<p>Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища</p> <p>1. Аквааэробика под музыку «Большая стирка»</p> <p>2. П/и: «Циркачи».</p>	<p>Знать: правила техники безопасности в бассейне.</p> <p>Уметь: выполнять упражнения в воде под музыку.</p> <p>Владеть: быстротой и ловкостью движений.</p>
	30			<p>Знать: правила техники безопасности в бассейне.</p> <p>Уметь: выполнять упражнения в воде под музыку.</p> <p>Владеть: быстротой и ловкостью движений.</p>
	31	Аквааэробика		

	32	с фигурными упражнениями	<p>Повышать функциональные возможности организма.</p> <p>1. Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки»).</p>	<p>Знать: как правильно выполнить задание в воде..</p> <p>Уметь: выполнять элементы синхронного плавания.</p> <p>Владеть: умением согласовывать движения друг с другом.</p>
Май	33	Аквааэробика с элементами плавания	<p>Закреплять умение согласовывать работу рук и ног в плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>1. Медленный выход в движении при работе ног кролем на груди.</p>	<p>Знать: о правилах безопасности поведения в бассейне.</p> <p>Уметь: задерживать дыхание под водой.</p> <p>Владеть: согласованностью движений рук и ног при плавании кролем.</p>
	34		<p>2. Согласование дыхания и работы рук в плавании кролем на груди.</p> <p>3. Проныривание бассейна под водой на задержке дыхания.</p> <p>4. П/и: «Сосчитай игрушки»</p>	<p>Знать: о правилах безопасности поведения в бассейне.</p> <p>Уметь: задерживать дыхание под водой.</p> <p>Владеть: согласованностью движений рук и ног при плавании кролем.</p>
	35	Профилактические упражнения	<p>Профилактика нарушения плоскостопия 1. Комплекс для профилактики плоскостопия.</p> <p>2. П/и: «Винт».</p>	<p>Знать: о профилактических мерах против плоскостопия.</p> <p>Уметь: преодолевать препятствия в воде.</p> <p>Владеть: умением работать в парах.</p>
	36			<p>Знать: о профилактических мерах против плоскостопия.</p> <p>Уметь: преодолевать препятствия в воде.</p> <p>Владеть: умением работать в парах.</p>

Материально-техническое обеспечение

1. Плавательные доски.
2. Плавательные круги.
3. Пояса для плавания.
4. Надувные игрушки.
5. Жилеты.
6. Гимнастические палки.
7. Мячи.
8. Обручи.
9. Гантели.
10. Фитболы.

Список литературы

1. Маханева, М. Д., Баранова, Г. В. «Фигурное плавание в детском саду», методическое пособие [Текст]/М. Д. Маханева, Г. В. Баранова.–М.: Издательство «Сфера», 2009.-64 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова[Текст]. - М.:Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина, Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада [Текст]/Т. И. Осокина. – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина, Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей [Текст]/Т. И. Осокина и др. -М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Рыбак, М.В., Глушкова, Г.В., Поташова Г. Н. «Раз, два, три, плыви», методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений» [Текст]/ М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. Поташова. –М.: Обруч, 2010. – 208 с.
6. Чеменева, А. А., Столмакова Т. В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» [Текст]/А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова.–М.: Издательство «Детство-Пресс», 2011.- 336 с.