

Приложение
к Адаптированной образовательной программе
МАДОУ д/с № 4 «Солнечный лучик»

Рабочая программа
Адаптированной образовательной программы дошкольного образования
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 4 «Солнечный лучик»
образовательная область «Физическое развитие»
занятие «Обучение плаванию»
для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
с тяжелыми нарушениями речи

г. Черняховск

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	7
3. Календарно - тематическое планирование	10
4. Учебно – методическое и материально техническое обеспечение образовательного процесса	18

1. Пояснительная записка

Каждый человек должен уметь плавать.

И чем раньше он научится, тем лучше.

От всего известного человечества физических упражнений, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. И то, и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывают на детей прекрасное оздоровительное действие

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка.

В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы обучающегося и предупреждает развитие плоскостопия, улучшается кожное дыхание. К тому же волны оказывают своеобразное массирующее действие на тело, благодаря которому активизируется кровообращение в сосудах кожи.

Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Систематические занятия плаванием позволяют развивать у детей смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Они снимают чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему обучающегося, воспитывают уверенность в себе.

Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, так как в воде тело человека находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Это способствует улучшению питания суставов и тканей позвоночника, конечностей, что является хорошим профилактическим средством против развития остеохондроза и суставной патологии.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние «полу весомости», лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее действие воды на кожу – сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм в целом.

Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях – на это нацелены занятия по обучению плаванию. Задача педагога – умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении. Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками – это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Разделение группы на подгруппы по 7-8 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности детей, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности. Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В младшей и средней группах используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старшей и подготовительной группах более сложные, командные игры, эстафеты, соревнования. На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка. Индивидуальный подход является основой для успешного обучения плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

Цель программы:

Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. сохранять и укреплять здоровье детей;
2. учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;

3. развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
4. совершенствование ОДА, формирование правильной осанки.

Образовательные:

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

Воспитательные:

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

Принципы и подходы к формированию Программы:

1. Доступности.
2. Постепенности.
3. Систематичности с учётом индивидуальных возможностей.
4. Наглядности.
5. Сознательности и активности.

Методы, приёмы обучения и способы организации детей на занятиях подбираются с учётом задач этапа обучения, возрастных физиотерапевтических особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

Два раза в год проводится тестирование, выявляющая степень освоения плавательных движений.

Характеристика особенностей развития детей

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год, ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту

еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы, обучающегося к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятия, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка обучающегося нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении обучающегося с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 5 - 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя, масса тела, перенесенные заболевания.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного

режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Задачи по обучению плаванию детей 5-6 лет

1. Расширять представления об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.
2. Учить всплывать «поплавком», затем, разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
3. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.
4. Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180.
5. Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
6. Скользить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
7. Приучать стремиться проплывать все большие и большие расстояния.
8. Способствовать формированию правильной осанки.
9. Воспитывать чувство коллективизма.

Сроки реализации

Распределение учебного материала

№ п/п	Занятие	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Всего часов (в год)
1	Обучение плаванию	1 раз в неделю	25-30 минут	36 часов

2. Планируемые результаты освоения программы

1. Имеет представление об оздоровительном и прикладном значении плавания.
2. Знаком с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.
3. Погружает лицо и голову в воду, открывает глаза в воде.
4. Выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
5. Выполняет серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
6. Бегаёт парами.
7. Всплывает «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывает «звездочку».
8. Достает предметы со дна, выполняет игровое упражнение «Ловец».
9. Скользит на груди с работой ног, с работой рук.
10. Освоил отталкивание от стенки бассейна с последующим скольжением.
11. Освоил дыхание с поворотом головы в сторону.

12. Совершенствует работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
13. Продвигается с плавательной доской с работой ног на груди.
14. Умеет скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
15. Плавает удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.
16. Стремится проплывать всё большие и большие расстояния.
17. Нырять в обруч, проплывает тоннель, подныривает под гимнастическую палку.

В целях индивидуализации образования, оптимизации работы с группой детей 3 раза в год проводится педагогическая диагностика, результаты которой заносятся в карту наблюдения ребёнка.

Цель – формирование целостного представления о качестве обучения ребёнка 5-6 лет плаванию.

Цель диагностики плавательных умений обусловила его задачи:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений, ребёнком;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Карта наблюдения _____ в 20__ - 20__ уч. г.

(Ф.И. ребёнка)

№ п/п	Показатели возрастного развития	Частота проявления			Самостоятельность в выполнении			Инициативность			Примечание
		Н.г.	С.г.	К.г.	Н.г.	С.г.	К.г.	Н.г.	С.г.	К.г.	
В области физического развития											
1	Вдох и выдох в воду										
2	Лежание на груди										
3	Лежание на спине										
4	Скольжение на груди										
5	Скольжение на спине										
6	Скольжение на груди с движением ног										
7	Скольжение на спине с движением ног										

Условные маркеры:

✓ «обычно» (+) – означает, что данный показатель является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего;

✓ «изредка» (+-) – означает, что данный показатель не характерен для ребенка, но проявляется в его деятельности и/или поведении время от времени;

✓ «никогда» (-) – означает, что данный показатель не проявляется в деятельности и поведении ребенка.

Вывод на начало учебного года:

Вывод на середину учебного года:

Вывод на конец учебного года:

План на дальнейшую перспективу и развитие ребёнка:

3. Календарно - тематическое планирование

ОО «Физическое развитие»
Занятие «Обучение плаванию»

Месяц/ № занятия	Количество часов	Тема	Цели/ задачи	Планируемые результаты
Сентябрь № 1	1	Экскурсия в бассейн.	Ознакомить с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.	- имеет представление о бассейне; - ознакомлен с правилами поведения в бассейне.
Сентябрь № 2	1	Правила личной гигиены.	Напомнить о правилах личной гигиены.	- имеет представление о том, как нужно готовится к занятиям по плаванию; - ознакомлен с правилами личной гигиены.
Сентябрь № 3	1	Спуск в воду.	Научить спускаться по лестнке в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы.	- умеет правильно спускаться и подниматься по лестнке.
Сентябрь № 4	1	Передвижение в воде парами.	Упражнять в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	- не боится воды; - передвигается группой, взявшись за руки.
Октябрь № 5	1	Погружение в воду до подбородка.	Упражнять погружаться в воду до подбородка; не бояться брызг.	- уверенно окунается в воду до подбородка; - не вытирает лицо после попадания воды.

Октябрь № 6	1	Погружение в воду.	Упражнять в погружении в воду с головой.	- ознакомлен с последовательностью выполнения движений при погружении в воду с головой.
Октябрь № 7	1	Погружение в воду с головой.	Продолжать приучать не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	- без страха погружается в воду с головой; - не вытирает лицо после погружения в воду; - выполняет открывание глаз в воде.
Октябрь № 8	1	Однократный выдох в воду.	Напомнить об однократном выдохе в воду.	- вспомнил, как выполняется однократный выдох в воду.
Ноябрь № 9	1	Вдох и выдох в воду.	Учить делать вдох и выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	- самостоятельно выполняет вдох и выдох в воду; - выполняет открывание глаз в воде; - имеет представление о том, как принимать горизонтальное положение в воде.
Ноябрь № 10	1	Открывание глаз в воде	Приучать открывать в воде глаза; закреплять умение делать выдох в воду	- умеет открывать глаза в воде; - делает выдох в воду.
Ноябрь № 11	1	Ориентирование под водой.	Учить передвигаться и ориентироваться под водой.	- ознакомлен с тем как нужно ориентироваться под водой.

Ноябрь № 12	1	Лежание на воде с поддержкой.	Учить лежать на поверхности воды с поддержкой; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> - имеет представление о том, как фиксировать положение тела на спине (звездой) на поверхности воды; - умеет выполнять полный вдох и выдох в воду; - ориентируется в пространстве.
Декабрь № 13	1	Лежание на воде.	Продолжать обучать лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	<ul style="list-style-type: none"> - имеет представление о том, как фиксировать положение тела на спине (звездой) на поверхности воды; - самостоятельно выполняет работу ног как при плавании кролем на груди; - умеет ориентироваться под водой.
Декабрь № 14	1	Скольжение.	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	<ul style="list-style-type: none"> - без страховки скользит на груди; - умеет самостоятельно погружаться в воду с головой; - выполняет задания по сигналу.
Декабрь	1	Скольжение на груди.	Продолжать учить выполнять	- самостоятельно выполняет

№ 15			скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	скольжение на груди; - умеет самостоятельно погружаться в воду с открытыми глазами.
Декабрь № 16	1	Всплывание и лежание на воде на груди.	Учить всплывать и лежать на груди; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.	- самостоятельно выполняет лежание на груди и всплывание; - ориентируется в воде во время движения.
Январь № 17	1	Скольжение на груди.	Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	- самостоятельно выполняет скольжение на груди; - умеет самостоятельно погружаться в воду с открытыми глазами.
Январь № 18	1	Скольжение на спине с поддержкой.	Знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду.	- ознакомлен со скольжением на спине; - самостоятельно выполняет выдох в воду.
Январь № 19	1	Скольжение на груди с выдохом.	Ознакомить со скольжением на груди с выдохом в воду; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.	- ознакомлен с выдохом в воду во время скольжения на груди; - выполняет продолжительный выдох в воду.
Январь	1	Скольжение с	Упражнять в скольжении (отталкиваясь	- самостоятельно выполняет

№ 20		отталкиванием.	от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	отталкивание от стенки бассейна, с последующим скольжением.
Февраль № 21	1	Скольжение с предметом в руках.	Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с предметом в руках; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	- умеет открывать глаза в воде; - самостоятельно выполняет скольжение с предметом в руках; - ориентируется в воде.
Февраль № 22	1	Скольжение с доской в руках.	Закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	- совершенствует открывание глаз в воде; - самостоятельно выполняет скольжение с плавательной доской.
Февраль № 23	1	Скольжение с предметом в руках с выдохом.	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде.	- выполняет скольжение, совершая выдох в воду; - продолжает закреплять навык открывания глаз в воде.
Февраль № 24	1	Движение ногами.	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа; развивать координацию в движениях в воде.	- выполняет работу ног, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди; - развита координация в движениях.

Март № 25	1	Движение ногами в упоре лежа.	Продолжать приучать принимать горизонтальное положение в воде, двигать ногами как при плавании кролем.	- самостоятельно выполняет работу ног как при плавании кролем на груди; - не боится принимать горизонтальное положение в воде.
Март № 26	1	Скольжение на груди с движением ног.	Продолжать разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	- выполняет работу ног, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди с предметом в руках; - выполняет передвижение по дну бассейна с движением рук, как при плавании стилем кроль.
Март № 27	1	Скольжение с предметом в руках с выдохом.	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде.	- выполняет скольжение, совершая выдох в воду; - продолжает закреплять навык открывания глаз в воде.
Март № 28	1	Плавание кролем на груди с предметом.	Учить плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве.	- умеет плавать на груди с предметом в руках, при помощи движения ног; - ориентируется в пространстве.

Апрель № 29	1	Плавание на груди с доской и попеременным движением рук.	Обучать технике гребка двумя руками в плавании кролем на груди с доской; закреплять навык открывания глаз в воде.	- выполняет попеременную работу рук, соблюдая правила последовательности, при плавании кролем на груди с предметом в руках; - открывает глаза в воде.
Апрель № 30	1	Плавание на груди с работой ног и гребковым движением одной рукой.	Обучать к согласованной работе рук при плавании кроль на груди; продолжать обучать в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна).	- имеют представление о согласованной работе рук при плавании кролем на груди; - самостоятельно выполняют отталкивание от стенки бассейна с последовательным скольжением.
Апрель № 31	1	Плавание с работой ног, руки попеременно.	Закреплять навык плавания кролем с работой ног и рук; продолжать развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	- выполняет работу ног и рук соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди; - самостоятельно ориентируются в воде.
Апрель № 32	1	Обучение дыханию при плавании кролем.	Обучать правильному дыханию во время плавания в одну сторону; закреплять навык вдоха и выдоха в воду.	- имеет представление о том, как правильно дышать в одну только сторону во время плавания кролем на груди; - самостоятельно выполняет

				ВДОХ И ВЫДОХ В ВОДУ.
Май № 33	1	Скольжение с доской с вдохом и выдохом в воду и работой руки.	Продолжать обучать технике гребка руками и работе ног в плавании кролем на груди с доской; обучать правильному дыханию при плавании кролем на груди в полной координации.	- выполняет гребки руками и работу ног соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди; - умеет правильно дышать при плавании кролем на груди в полной координации.
Май № 34	1	Закрепление дыхания при плавании стилем кроль.	Продолжать обучать правильному дыханию во время плавания в одну сторону; закреплять навык вдоха и выдоха в воду.	- самостоятельно выполняет вдох и выдох в одну сторону при плавании кролем на груди; - закрепляет навык вдоха и выдоха в воду.
Май № 35	1	Обучение дыхания в обе стороны.	Обучать правильному дыханию во время плавания в обе стороны.	- имеет представление о том, как нужно правильно выполнять вдох и выдох в обе стороны.
Май № 36	1	Плавание на спине с работой ног.	Обучить работе ног при плавании на спине; продолжать развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	- выполняет работу ног, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на спине; - самостоятельно ориентируются в воде.

4. Учебно – методическое и материально техническое обеспечение образовательного процесса

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющие контролировать температуру воды, воздуха в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасны для здоровья и жизни обучающихся, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест (2-2.5м), спасательные круги; разделительные дорожки.

Другие поддерживающие средства и игрушки предназначены для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр. Это доски, надувные игрушки, мячи, мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, обручи для упражнений на погружение в воду.

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Основная программа:

«Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина, Москва, 1991 г.

Методическая литература:

Велитченко В. «Как научиться плавать». – Москва, 2000 г.

Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». – М, 1985 г.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду». - М.; Просвещение, 1991 год.

Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – Москва, 2012 г.

Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008 г. (Здоровый малыш).

«150 эстафет для детей дошкольного возраста». Е.Ф. Желобкович – Москва: Издательство «Скрипторий», 2013 г.

Материально–техническое обеспечение:

Плавательные доски - 20 шт.

Плавательные круги - 10 шт.

Нарукавники - 20 шт.

Мячи (разного диаметра и фактуры) - 20 шт.

Тонущие игрушки - 25 шт.

Нудолсы - 20 шт.

Плавающие игрушки - 20 шт.

Обручи - 10 шт.

Разделительная дорожка 6 м*11, 12м*2

Гимнастические палки - 25 шт.