

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №18 «МИШУТКА»

Принято на заседании
педагогического совета
от «21» апреля 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №18 «Мишутка»
Нухова А.А.

Подписано электронной подписью

Сертификат:
00DE56F8D7D8724630BB31325A9720E098
Владелец:
Нухова Альфия Анваровна
Действителен: 05.03.2022 с по 28.05.2023

Приказ ДС18-11-261/3 от 21.04.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности

«Дельфиненок»

Возраст обучающихся: 4– 7 лет
Количество часов в год: 8
Срок реализации программы: 1 месяц

Педагог реализующий программу:
Мирошниченко Алена Михайловна,
педагогдополнительного образования

СУРГУТ, 2023 г.

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №18 «Мишутка»

Полное название дополнительное общеобразовательной программы	«Дельфиненок»
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Мирошниченко Алена Михайловна
Год разработки дополнительной общеобразовательной программы	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом МБДОУ №18 «Мишутка» Протокол №3 от 21.04.2023 Приказ от 21.04.2023 №ДС18-11-261/3
Информация о наличии рецензии	нет
Цель дополнительной общеобразовательной программы	Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	<i>Оздоровительные:</i> 1. Приобщать ребенка к здоровому образу жизни; 2. Укреплять здоровье ребенка; 3. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат; 4. Формировать правильную осанку. <i>Образовательные:</i> 1. Формировать двигательные умения и навыки; 2. Формировать знания о здоровом образе жизни; 3. Формировать знания о способах плавания. <i>Воспитательные:</i> 1. Воспитывать двигательную культуру; 2. Воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе; 3. Воспитывать чувство заботы о своем здоровье. <i>Развивающие:</i> 1. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; 2. Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	Стартовый уровень

Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	<u>Прогнозируемый результат при реализации программы:</u> • укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости; • расширение адаптивных возможностей детского организма; • повышение показателей физического развития детей; • расширение спектра двигательных умений и навыков в воде; • формирование основных плавательных навыков; • развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка; • развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления • чувства радости и удовольствия от движения; • формирование нравственно-волевых качеств. <u>В ходе реализации программы дошкольник должен знать:</u> 1. Названия плавательных упражнений. 2. Способов плавания и предметов для обучения. 3. Влияние синхронного плавания на состояние здоровья. 4. Правила гигиены, техники безопасности. <u>К концу реализации программы ребенок:</u> -выполнять многократные выдохи в воду; -нырять в обруч, -поднимать со дна предметы открывать глаза в воде; -скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»); -пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании -способом «кроль» на груди .
Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы	1 месяц
Количество часов в неделю/ год, необходимых для реализации дополнительной общеобразовательной программы	Количество часов в неделю – 2 Количество часов в год – 8
Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной программы	4 – 7 лет
Формы занятий	Групповые, очные
Методическое обеспечение	Для организации занятий с детьми имеются вся необходимая методическая литература, а также: • Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне». • Иллюстрации с изображением водных видов спорта. • Картинки с изображением морских животных. • Картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.

	• Картотека видеоматериалов для теоретических занятий. • Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания». • Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы. • Комплексы дыхательных упражнений. • Комплексы упражнений с элементами синхронного плавания. • Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Занятия по плаванию с дошкольниками проводятся в соответствующем санитарно-гигиеническим нормам в бассейне. Для занятий в бассейне имеется необходимый инвентарь: • Плавательные доски. • Игрушки, предметы, тонущие разных форм и размеров. • Игрушки и предметы, плавающие разных форм и размеров. • Надувные круги разных размеров. • Нарукавники. • Очки для плавания. • Поролоновые палки (нудлсы). • Мячи разных размеров. • Обручи плавающие и с грузом. • Шест. • Поплавки цветные (флажки). • Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой. • Музыкальный центр

Пояснительная записка

Рабочая программа «Обучение плаванию» (далее Программа) реализуется в ходе дополнительного образования в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад №18 «Мишутка» и по содержанию деятельности является программой физкультурно-спортивной направленности, реализация которой осуществляется на основе адаптированной программы Т.И. Осокиной «Обучению детей плаванию в детском саду». По последним данным Минобрнауки Российской Федерации в состоянии здоровья дошкольников наблюдается резкое ухудшение. К шестилетнему возрасту 50% детей уже имеют 4-5 различных отклонений в состоянии здоровья. Причем у 30-40% из них отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 20% имеют низкий уровень развития физических качеств и к семи годам их число возрастает до 30%. Именно поэтому в концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место.

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», распоряжением Правительства РФ от

31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации», Постановлением Правительства РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20), нормативными и уставными документами МБДОУ №18 «Мишутка».

Известно, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде и научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма, что и обуславливает актуальность предлагаемой дополнительной программы по обучению плаванию. Педагогическая целесообразность ее использования заключается не только в сильном оздоровительном эффекте и развитии физических качеств, но и в благотворном влиянии занятий плаванием на развитие.

Актуальность программы: Обучение населения плаванию представляет задачу государственного значения, поскольку является основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде, уносящих ежегодно в стране десятки тысяч жизней.

Актуальность программы состоит в овладении детьми навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время. За время занятий дети должны овладеть основами плавания в воде: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими способами плавания. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что дети принимаются в МБДОУ №18 «Мишутка» независимо от уровня своей физической подготовки.

Особенности программы: Заключается в том, что она является дополнением к основной программе по развитию плавательных способностей детей и направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях по плаванию.

Адресат программы: Программа разработана для дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной направленности, для детей от 4 лет до 7 лет. Занятия проходят на базе МБДОУ №18 «Мишутка».

Возрастные особенности:

Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. Самое главное – это радость ребенка от общения с водой: занятия в бассейне детского сада сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляют нервную систему, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Свобода движения способствует выработке эндорфинов, которые отвечают за хорошее настроение. Поэтому ребенок будет более послушным и у него не возникнет проблем со сном. Ускоряет развитие скелета и мышц у ребенка. Не перегружают позвоночник при работе всех групп мышц, как при занятиях другими видами спорта.

Возрастные особенности детей 4 - 5 лет:

На пятом году жизни дошкольника происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно – психической регуляции её функций. Резко нарастает

мускулатура нижних конечностей, возрастает работоспособность мышц. Движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Возрастные особенности детей 5 - 6 лет:

В этом возрасте идет бурное развитие центральной нервной системы и значительный рост лобных долей мозга, в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Возрастные особенности детей 6 - 7 лет:

На седьмом году жизни дети становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений. В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Объем программы - 2 часа в неделю / 8 часов в год.

- 1 час в неделю / 4 часа в год.

Срок освоения программы – 1 месяц.

Информация об уровне дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы – стартовый.

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

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

2. Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

3. Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

4.Развивающие:

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

Условия реализации программы

Режим занятий. Продолжительность занятия для детей 4 – 7 лет – не более 30 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Наполняемость в группе 5-9 человек.

Форма занятий:

- групповая; очная.

Набор осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) в группы по 5–9 человек.

Материально- техническое оснащение программы.

- Плавательные доски.
- Игрушки, предметы, тонущие разных форм и размеров.
- Игрушки и предметы, плавающие разных форм и размеров.
- Надувные круги разных размеров.
- Нарукавники.
- Очки для плавания.
- Поролоновые палки (нудлсы).
- Мячи разных размеров.
- Обручи плавающие и с грузом.
- Шест.
- Поплавки цветные (флажки).
- Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
- Музыкальный центр.

Методическое обеспечение программы

Для организации занятий с детьми имеются вся необходимая методическая литература, а также:

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картинки с изображением морских животных.

- Картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
- Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Комплексы упражнений с элементами синхронного плавания.
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Организационно - педагогические условия.

Реализация Программы обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками МБДОУ № 18 «Мишутка». Квалификация педагогического и учебно-вспомогательного работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный N 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31 мая 2011 г. N 448н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 июля 2011 г., регистрационный N 21240).

Педагогический работник, реализующий Программу, обладает основными компетенциями, необходимыми для создания условия развития детей, обозначенными в п. 3.2.5 ФГОС дошкольного образования.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации в МБДОУ № 18 «Мишутка».

Планируемые результаты:

Прогнозируемый результат при реализации программы:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- формирование основных плавательных навыков;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

В ходе реализации программы дошкольник должен знать:

1. Названия плавательных упражнений.
2. Способов плавания и предметов для обучения.
3. Влияние синхронного плавания на состояние здоровья.
4. Правила гигиены, техники безопасности.

К концу реализации программы ребенок 4-5 лет:

- Ходить по разным ребристым дорожкам, сохраняя правильную осанку;

- Выполнять с продолжительным выдохом звуковые дыхательные упражнения (по показу);
- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Попытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

К концу реализации программы ребенок 5-7лет:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч,
- поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании
- способом «кроль» на груди.

Содержание программы

Программа рассчитана на 1месяц обучения, предназначена для детей в возрасте от 4 до 7лет. Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения, а также развитию движений по синхронному плаванию.

Плавание рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание, обучение плаванию стилем «кроль» на груди и на спине, элементы художественного плавания, комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания, восстановительные упражнения, эстафеты на воде.

Ведущим методом обучения плаванию является игровой метод. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Реализация программы осуществляется поэтапно в соответствии с целями и задачами:

Этапы обучения плаванию

I этап	
Результат (задачи)	Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).
II этап	
Результат (задачи)	Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох

	в воду).
III этап	
Результат (задачи)	Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).
IV этап	
Результат (задачи)	Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Учебно - тематической план рабочей программы «Обучение плаванию»
для детей 4-7 лет

№ № пп	Наименование раздела (блока, темы)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Техника безопасности				
1	Правила поведения в бассейне	0,5	0,5	
Теоретические основы				
2	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании	0,5	0,5	
Практические основы				
3	Спуск в воду с погружением	1	-	1
4	Различные способы передвижения	1	-	1
5	Упражнения на дыхание в воде	1	-	1
6	Скольжение на груди	1	-	1
7	Движение ног кролем	1	-	1
8	Игры со скольжением и плаванием	1	-	1
9	Тестирование (контрольное упражнение)	1	-	1
	Всего	8	1	7

Календарно-тематическое планирование 1месяц обучения
4-5 лет

№ п/п	Наименование темы	Кол- во часо в	Дата проведе ния занятия (план)	Дата проведе ния занятия (факт)
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1		
2	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1		

3	Выдох перед собой в воздух, выдох на воду	1		
4	выполнение движений в воде парами	1		
5	Выдох на границе воды и воздуха	1		
6	Ориентировка детей в пространстве бассейна, освоение вдоха и выдоха в воду.	1		
7	Игры с использованием выдоха в воду	1		
8	Упражнение на всплывание	1		

**Календарно-тематическое планирование 1 месяц обучения
5-7 лет**

№ п/п	Наименование темы	Кол- во часо в	Дата проведе ния занятия (план)	Дата проведе ния занятия (факт)
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне. Ознакомление со свойствами воды.	1		
2	Упражнения обучающие дыханию.	1		
3	Упражнения обучающие погружению и всплытию.	1		
4	Упражнения обучающие скольжению.	1		
5	Разучивание движения ног.			
6	Имитация движения ног.	1		
7	Всплывание и лежание на спине.	1		
8	Скольжение на груди	1		

Методические и оценочные материалы

Формой подведения итогов реализации программы является тестирование сформированности навыков плавания для детей 4-5 лет, которое проводится 2 раза в месяц в виде контрольных тестов.

Педагогическая диагностика (мониторинг)

Физкультурно-оздоровительное развитие детей 4-5 лет

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».

	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Физкультурно-оздоровительное развитие детей 5-7 лет

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

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

Список использованной литературы и интернет ресурсов

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.