

**Администрация городского округа «Город Калининград»
комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 59**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023 г.
Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

Утверждена
приказом заведующего
МАДОУ д/с № 59
_____ О. В. Мех
№ 204-о от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дельфинчик»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Протопопова Ирина Викторовна
г. Калининград

г. Калининград, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа

Навык плавания является необходимым для каждого человека. Занятия плаванием развивают не только физические качества, но и нравственные. Приобщаясь к спорту, дети приобщаются к здоровому и активному образу жизни. Обучение плаванию происходит поэтапно, от простого к сложному. И уже в подготовительной группе дети имеют навыки плавания на спине и кролем. Занятия плаванием имеют строго определенную структуру, начиная с правил безопасности в бассейне, далее следует разминка, выполнение отдельных упражнений и затем непосредственно плавание.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию детей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Процесс формирования плавательных навыков у дошкольников разного возраста имеет достоверные различия, что позволяет конкретизировать задачи обучения в зависимости от возраста занимающихся.

При обучении детей 6-7 лет основными задачами являются совершенствование способа кроль на груди с задержкой дыхания, изучение плавания кролем на груди по элементам и «в связках» в согласовании с дыханием с доской в руках и плавание на спине в полной координации движений.

По скорости и качеству освоения техники спортивного плавания способами кроль на груди и на спине мальчики и девочки 4-7 лет статистически достоверно не отличаются друг от друга, поэтому дети дошкольного возраста могут заниматься в смешанных группах.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия: плавание, спортивные способы плавания, процесс формирования плавательных навыков у дошкольников разного возраста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинчик» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения программы ознакомительный.

Актуальность образовательной программы. Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Детям дошкольного возраста этот навык доступен при условии квалифицированного сопровождения начального обучения плаванию.

Педагогическая целесообразность образовательной программы состоит в том, что разработка позволяет более продуктивно и качественно осуществлять поэтапную плавательную подготовку дошкольников за счёт выстроенной оригинальной системы работы. Основные упражнения и игры подобраны в соответствии с уровнем подготовленности и возрастом занимающихся детей.

Последовательно предлагаются посильные задачи, с обязательным тестированием навыков и умений в начале, а также в конце учебного года. Кроме того, помимо планового тестирования, курсовок, запланированы соревнования в середине и в конце сезона.

Практическая значимость образовательной программы

Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык.

Принципы отбора содержания образовательной программы:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; - принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от простого к сложному;

- применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Отличительные особенности образовательной программы. При составлении программы «Дельфинчик» использовались рекомендации ведущих детских тренеров России и зарубежья, а также собственный опыт работы с детьми дошкольного возраста. Данная программа предусматривает обучение такому спортивному способу плавания, как кроль на груди и спине. Методика предусматривает игры и упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой способов плавания.

На занятиях используется литературный материал, музыкальное сопровождение, чтобы дети могли воссоздать тот или иной образ и были способны имитировать движения.

Разнообразие заданий позволяют постоянно поддерживать интерес к занятиям.

Цель образовательной программы – обеспечение всесторонней физической подготовки ребенка, содействие его оздоровлению и закаливанию через углубленное обучение плаванию.

Задачи образовательной программы:

- Развивающие – способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития детей, тренировать все системы и функции развивающегося организма, развивать и удовлетворять потребность в двигательной активности, развивать пространственные ориентировки, внимание, память, мышление, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения разнообразных действий.

- Образовательные – формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, познакомить детей с терминами в плавании, связанный с выполнением движений, способствовать усвоению специальной спортивной терминологии, формировать позитивное отношение к спорту и подвижному образу жизни.

- Воспитательные – воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, дружелюбие, спортивный дух.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6-7 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный, с учётом состояния здоровья ребёнка, его эпидокружения, что подтверждается документом (медицинской справкой) врача – педиатра. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 8-20 человек.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 80 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут.

Объём и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы 10 месяцев.

На полное освоение программы требуется 80 часов. Аудиторная нагрузка составляет 72 часа, внеаудиторная – 8 часов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, и делится на учебный год с 13 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) и летний период с 1 июня по 30 июня (внеаудиторные занятия). Срок освоения программы – 10 месяцев.

Основные методы обучения

Формы: занятия, соревнования, игры, курсовки.

При обучении плаванию используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические. Словесные методы, используя описание,

объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., педагог помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению образовательных задач, показывает отношение педагога к делу, детям, стимулирует их активность, уверенность, интерес. В связи со спецификой плавания все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях занятий на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для занимающихся детей ухудшаются условия слышимости. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Рассказ применяется преимущественно при организации игр. Беседа в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность учеников, помогает педагогу лучше узнать их. Разбор игры или подведение итогов занятия проводится после выполнения какого-либо задания.

Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. нацеливают детей на корректировку своих действий. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, применение жестикуляции.

Метод упражнений. Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых

упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.

Изучение техники плавания проводилось путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

Метод разучивания по частям. Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнений лежит «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения.

Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

Метод разучивания в целом. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с поплавком между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуют плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя на плавание с полной координацией движений. Соревновательный и игровой методы. У этих методов есть много общего. Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом

является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры.

Соревновательный метод. Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию воли, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

Игровой метод. Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых занятий плаванием.

Планируемые результаты:

- освоение правил безопасности поведения на воде;
- совершенствование техники плавания кролем на груди и спине;
- развитие и совершенствование навыков входа в воду при старте, навыки старта в воде,
- освоение правильного дыхания в ходе плавания;
- развитый интерес к плаванию.

Механизм оценивания образовательных результатов

Применяется педагогическая диагностика. Оцениваются навыки плавания: правильная работа рук и ног при плавании кролем, освоение техники старта. Оценка:

- 4 – ребёнок легко выполняет упражнение;
- 3 – выполняет упражнение неуверенно, осторожно;
- 2 – выполняет упражнение, держась за предмет, бортник;
- 1 – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

Заполняются протоколы соревнований.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Педагогическая диагностика, соревнования.

Организационно-педагогические условия реализации программы

1) Материально-технические условия реализации программы

Бассейн.

Плавательные доски.

Колобашки.
 Плавающие игрушки и предметы разных форм и размеров.
 Тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров.
 Надувные круги и матрацы разных размеров.
 Нарукавники.
 Поролоновые палки (нудлы).
 Обручи плавающие и с грузом.
 Шест.
 Поплавки цветные
 Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой

2) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Плавательный бассейн, соответствующий санитарным нормам СанПин.
 Предметно-пространственная среда (наглядные пособия, атрибуты, видеоролики, сборники музыкальных произведений).
 Информационные материалы на сайте, посвященные данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

3) Кадровые условия

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи

4) Оценочные и методические материалы

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

Первый уровень: обучающийся может с помощью педагога ответить на общие вопросы, поднимаемые за период обучения, построить и объяснить принцип действий.

Второй уровень: обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения, может самостоятельно построить принцип действий.

Третий уровень: обучающийся отвечает на все вопросы, может самостоятельно построить принцип действий при выполнении заданий, проявляет инициативу при выполнении задания, вносит свои предложения.

Учебный план

| № | Разделы программы, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|--|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Повторение и корректировка изученных ранее упражнений по разделам "кроль на груди" и "скольжение на спине" | 4 | 0,2 | 3,8 | Игры, контрольные заплывы, соревнования |
| 2 | Повторение и совершенствование правильной работы ног при выполнении скольжения на груди и на спине | 16 | - | 16 | Игры, контрольные заплывы, диагностика |

| | | | | | |
|---|---|----|-----|------|--|
| 3 | Основы плавания кролем на груди в полной координации движений | 16 | - | 16 | Игры, упражнения, контрольные заплывы |
| 4 | Повторение базовых элементов техники старта кролем на груди | 14 | - | 14 | Упражнения, контрольные задания, заплывы |
| 5 | Основы плавания кролем на спине в полной координации движений | 16 | - | 16 | Упражнения, контрольные заплывы |
| 6 | Диагностика | 2 | - | 2 | Курсовки, педагогическая диагностика |
| Итого аудиторных занятий за учебный год | | 72 | | | |
| 7 | Летний период (внеаудиторные занятия) | 8 | - | 8 | Упражнения, соревнования, игры |
| Итого: | | 80 | 0,2 | 79,2 | |

Содержание образовательной программы

Раздел № 1. Повторение и корректировка изученных ранее упражнений по разделам "кроль на груди" и "скольжение на спине".

- 1) Скольжение на груди с работой ног.
- 2) Скольжение на спине с отталкиванием от бортика и путем буксировки.
- 3) Плавание кролем на груди.
- 4) Развитие силы ног – проплывание отрезков на ногах.
- 5) Выполнение дыхательных упражнений.
- 6) Упражнения на задержку дыхания.
- 7) Работа над ошибками.

Раздел № 2. Повторение и совершенствование правильной работы ног при выполнении скольжения на груди и на спине.

- 1) Разминка на суше, имитированные упражнения на суше.
- 2) Упражнения.
- 3) Выполнение дыхательных упражнений.
- 4) Работа над ошибками.

Раздел № 3. Основы плавания кролем на груди в полной координации движений.

- 1) Имитационные упражнения на суше.
- 2) Разминка в воде.
- 3) Дыхательные упражнения.
- 4) Упражнения.
- 5) Контрольные заплывы.
- 6) Работа над ошибками.

Раздел № 4. Повторение базовых элементов техники старта кролем на груди.

- 1) Имитационные упражнения и разминка на суше.

- 2) Повторение базовых элементов старта.
- 3) Отработка техники старта.
- 4) Контрольные заплывы.
- 5) Работа над ошибками.

Раздел № 5. Основы плавания кролем на спине в полной координации движений.

- 1) Имитационные движения и разминка на суше.
- 2) Контрольные заплывы.
- 3) Дыхательные упражнения.
- 4) Работа над ошибками.

Раздел № 6. Диагностика.

- 1) Разминка на суше.
- 2) Выполнение упражнений в воде.
- 3) Контрольные заплывы.
- 4) Диагностика.

Раздел № 7. Летний период (внеаудиторные занятия).

- 1) Разминки на суше и в воде.
- 2) Упражнения.
- 3) Соревнования.
- 4) Игры.

Календарный учебный график

1. Календарный год включает в себя каникулярное время и делится на учебный год с 11 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) и летний период с 1 июня по 30 июня (внеаудиторные занятия).

2. Продолжительность учебного года в МАДОУ д/с № 59

Начало учебного года - 11 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного года (аудиторные занятия) – 36 недель

3. Продолжительность летнего периода

Начало периода - 1 июня

Окончание периода – 30 июня

Продолжительность летнего периода (внеаудиторные занятия) – 4 недели

4. Комплектование групп – с 1 сентября по 13 сентября т.г.

5. Календарь аудиторных и внеаудиторных занятий

| Периоды | Даты | Количество недель |
|----------------------------|---------------|-------------------|
| 1 полугодие | 11.09 -31.12 | 16 |
| Промежуточная диагностика | 14.09 -20.09 | - |
| Зимние праздники | 01.01 -09.01 | 2 |
| 2 полугодие | 10.01 -31.05 | 20 |
| Итоговая диагностика | 25.05 -31.05 | - |
| Всего аудиторных недель | - | 36 |
| Летний период | 01.06 – 30.06 | 4 |
| Всего внеаудиторных недель | - | 4 |

6. Объем образовательной нагрузки:

Количество максимальной аудиторной и внеаудиторной нагрузки на одну группу - 2 часа в неделю, что составляет 80 ч. в год;

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным заведующим МАДОУ д/с № 59.

7.Режим работы учреждения в летний период (внеаудиторная нагрузка). В летний период (внеаудиторные занятия) проводятся в различных видах и формах: ОФП, игры, эстафеты на воде.

8.Родительские собрания проводятся по усмотрению педагогов не реже двух раз в год.

Рабочая программа воспитания

Цель: воспитание потребности к активному и здоровому образу жизни.

Особенности организации воспитательного процесса:

- занятия по интересам детей старшего дошкольного возраста;
- воспитание социально-коммуникативных навыков взаимодействия с другими детьми, развитие чувства взаимопомощи, поддержки друг друга;
- представление опыта работы родительской общественности и коллегам, вовлечение в совместную деятельность.

Формы и содержание деятельности

Используемые формы воспитательной работы:

- беседа,
- соревнования,
- открытое занятие.

Методы: наглядный, словесный, практический.

Планируемый результат: повышение мотивации к активному образу жизни; сформированность настойчивости в достижении цели; развитые навыки взаимодействия с другими детьми; развитие чувство оказания помощи друг другу при выполнении действий.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название мероприятия/события | Направление воспитательной работы | Формы проведения | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|----------------------|
| 1. | Техника безопасности на занятиях плаванием | Здоровьесберегающее воспитание, безопасность и здоровый образ жизни | В рамках занятий | Сентябрь-июнь |
| 2. | Беседа о пользе воды и плавания | Нравственное и духовное воспитание, здоровьесберегающее воспитание | В рамках занятий | Сентябрь - октябрь |
| 3. | Беседы к праздникам 23 февраля, День космонавтики и 9 Мая | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание | В рамках занятий | Февраль, май |
| 4. | Соревнования к праздникам | Гражданско-патриотическое, | В рамках занятий | Февраль, апрель, май |

| | | | | |
|----|------------------|--|------------------|------------|
| | | нравственное и духовное воспитание | | |
| 5. | Открытое занятие | Формирование коммуникативной культуры, воспитание семейных ценностей | Открытые занятия | Май - июнь |

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 года № 597.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

8. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
9. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
10. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
11. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
12. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
13. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
14. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.

- 15.Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
- 16.Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014 год.
- 17.Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
- 18.Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
- 19.Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
- 20.19.Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плаванию в д./с. М. - 2001 год.
- 21.Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.