

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №64 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**  
Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №64  
комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 3 от 31.08.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий ГБДОУ детским садом №64  
комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
(Е. В. Тимофеева)  
Приказ № 9/1 от 01.09.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Весёлый дельфин»**

Возраст обучающихся: 4-5 года  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Цветкова Е.О.

Санкт-Петербург  
2022

## Содержание

		<b>Страница</b>
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел дополнительной общеразвивающей программы</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.	5
1.3	Характеристика возрастных особенностей детей.	6
1.4	Характеристика основных навыков плавания.	7
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел дополнительной общеразвивающей программы</b>	<b>7</b>
2.1	Учебный план работы по программе	7
2.2	Календарный учебный график	8
2.3	Содержание образовательной работы	9
2.4	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы	11
2.5.	Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников.	12
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел дополнительной общеразвивающей программы</b>	<b>13</b>
3.1	Максимально допустимая образовательная нагрузка	13
3.2	Материально-технические условия реализации программы	13
3.3	Методическое обеспечение образовательной деятельности	13

## 1. Целевой раздел дополнительной общеразвивающей программы

### 1.1. Пояснительная записка

Основания разработки программы (документы и программно-методические материалы)	<p>-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</p> <p>Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 №1155);</p> <p>-Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;</p> <p>-Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017г. N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;</p> <p>-На основании СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28</p>
Направленность	Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлый дельфин» является программой физкультурно-спортивной направленности.
Актуальность	Умение плавать является жизненно необходимым навыком для человека любого возраста. Однажды приобретенный, он сохраняется на всю жизнь. Занятия плаванием также имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.
Адресат	Дети дошкольного возраста 4-5 лет
Объем и сроки реализации программы	Занятия проводятся 1 раз в неделю Срок реализации с 15.09.2022-15.05.2023
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, обучение детей элементарным видам плавания.

Задачи программы	<p>Задачи:</p> <p><u>Оздоровительные задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;</li> <li>• содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;</li> <li>• совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;</li> <li>• расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;</li> <li>• развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.</li> </ul> <p><u>Образовательные задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;</li> <li>• учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;</li> <li>• развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).</li> </ul> <p><u>Воспитательные задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;</li> <li>• формировать стойкие гигиенические навыки;</li> <li>• формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;</li> <li>• способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.</li> </ul>
Условия реализации программы	<p>Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.</p> <p>Условия набора и формирования групп - по желанию обучающихся и родителей (законных представителей).</p> <p>Условия формирования групп: одновозрастные</p>
Планируемые результаты освоения программы	<p>К концу года дети должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;</li> <li>-выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;</li> <li>-выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);</li> <li>-пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».</li> </ul>

## 1.2. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- *принцип систематичности* - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- *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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- *принцип доступности* - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

### Методы обучения.

- **Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- **Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки ногами вперед.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы.

Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

### **1.3. Характеристика возрастных особенностей детей.**

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда».

При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию, уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально

созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения.

#### **1.4. Характеристика основных навыков плавания.**

##### Навык: Ныряние (Вдох выдох под воду)

*Характеристика:* Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.

##### Навык: Прыжки в воду.

*Характеристика:* Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.

##### Навык: Лежание.

*Характеристика:* Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.

##### Навык: Скольжение.

*Характеристика:* Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.

##### Навык: Контролируемое дыхание.

*Характеристика:* Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечнососудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками. Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, "Гуди, как паровоз", "Задуй горящую свечу" (при изучении выдоха в воду); "Нырни как утка", "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" (при обучении всплываниям и скольжениям); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка".

## **2. Содержательный раздел дополнительной общеразвивающей программы**

### **2.1. Учебный план работы по программе**

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2		Наблюдение за детьми во время вводного занятия
2.	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1		Наблюдение

3.	Выдох пере собой в воздух	1		1	Наблюдение
4.	Выдох в на воду	1		1	Наблюдение
5.	Выдох в воду	1		1	Наблюдение
6.	Игры, с использованием выдоха в воду	1		1	Наблюдение
7.	Упражнение на всплывание	2		2	Наблюдение
8.	Лежание на груди	3		3	Наблюдение
9.	Лежание на спине	2		2	Наблюдение
10.	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	2		2	Наблюдение
11.	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	2		2	Открытое занятие для родителей
12.	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	2		2	Наблюдение
13.	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	2		2	Наблюдение
14	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2		2	Наблюдение
15	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	2		2	Наблюдение
16	Отработка движений ног в воде	2		2	Наблюдение
17	Закрепление пройденного материала	2		2	Наблюдение
18	Контрольное занятие (тестирование)	2		2	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>			

## 2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.2022	15.05.2022	32	32	1 раз в неделю –20 минут



### 2.3. Содержание образовательной работы

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Беседа о правилах поведения в бассейне, личная гигиена, о пользе плавания. Диагностика.	Организованный вход в воду (индивидуально)
2.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.	Посещение занятий детей старшей группы.
3.	Теория. Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.	Рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» и др.
4.	Лежать на воде на груди	Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием.
5.	Продолжать делать плавный выдох в воду.	Делать выдох в воду (однократно и многократно)
6.	Передвигаться в воде	Выполнять движения уверенно, самостоятельно
7.	Развивать фантазию, дыхательные упражнения	Различные эстафеты.
8.	Работать руками и ногами как при плавании «кроль»	У опоры, в движении.
9.	Проходить в обруч, не держась за него руками.	Свободное плавание.
10.	Проверить навыки усвоения материала	Упражнения на погружения, лежание.
11.	Работать руками как при плавании способом «кроль»	Свободное плавание.
12.	Принимать безопорное положение на воде, делать плавный выдох.	Движение рук как при плавании способом кроль без опоры. Доплывать до финиша.
13.	Выполнять движения в соответствии с текстом.	Четкая координация движений.
14.	Создать условия для освоения полученных навыков.	Выполнять движения сериями.
15.	Закрепить умение считать до пяти под водой.	Погружать прыжок в воду. Прыжок.
16.	Познакомить со стилем плавания «дельфин»	Энергичное отталкивание от дна. «Прыгни выше».

17.	Лежать на воде без поддержки взрослого.	Спокойно дышать. Расслабиться.
18.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при плавании «кроль». Погружать лицо в воду.	Задержка дыхания. Выполнение продолжительного плавного выдоха.
19.	Принимать безопорное положение. Согласовывать слово с движением, закрепить понятие «вправо-влево».	Отрабатывать задержку дыхания. Свободное плавание. Индивидуальная работа.
20.	Закрепление пройденного материала.	Отрабатывать задержку дыхания.
21.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при способе «брасс»	Задержка дыхания. «Торпеда» с выдохом в воду.
22.	Закрепить умение передвигаться по дну бассейна на руках, работать ногами с продвижением вперед.	Работать ногами как при способе кроль. Не останавливаться после выполнения движения.
23.	Переворачиваться с груди на спину. Принимать безопорное положение. Работать руками и ногами как при способе кроль на груди и спине.	Четкая координация движений. Выполнять посвистку.
24.	Скользить на груди с разным положением рук, задерживать дыхание продолжительное время	Тело лежит горизонтально, ноги в коленях не сгибать.
25.	Учить скольжению на спине.	Показать это упражнение - смотри внимательно.
26.	Учить выдоху во время скольжения на груди, закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.	Опробовать упражнение «поплавок»
27.	Продолжать учить лежанию на груди и спине, всплыванию, переворотам.	Выполнять полную группировку тела. При поворотах туловища в воде руки выполняют гребковые движения.
28.	Контрольное занятие	Проверить правильность выполнения тестовых упражнений.
29.	Закрепление пройденного материала.	Повторение, свободное плавание.
30.	Закрепление пройденного материала.	Свободное плавание «смелые ребята»
31.	Диагностика	Индивидуальная работа.

32.	Открытое занятие	Подведение итогов.
-----	------------------	--------------------

#### 2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду на задержке дыхания- «поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Высокий уровень - выполнено 3-4 теста (1тест - 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 2 теста.

Низкий уровень – выполнено 1 тест.

##### Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

##### Уровни освоения:

-высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

-средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;

-низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).

##### Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

##### Уровни освоения:

-высокий - правильно выполняет упражнение;

-средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

-низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

##### Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на спине. Положение тела - горизонтальное, руки – в стороны, ноги - врозь (прямые).

##### Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);
- низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

#### Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

#### Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

#### Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

#### Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

### **2.5. Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников.**

#### Формы взаимодействия с родителями:

- Консультации;
- Выступления на родительских собраниях в группах;
- Оформление информационных листов в группах.

#### Темы выступлений:

- Поддержание интереса к физической культуре и спорту к плаванию. Советы доктора Айболита.
- «Чтобы ребёнок рос здоровым». Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей.
- «Культура поведения: правила и привычки», «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении»
- Достижение позитивной открытости по отношению к родителям: «Здоровый ребенок - счастливая семья», «Азбука здоровья», «Традиции здоровья в нашей семье».

### 3. Организационный раздел дополнительной общеразвивающей программы

#### 3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка

Возраст обучающихся	Продолжительность одного занятия	Количество образовательных форм <u>в неделю</u>	Количество образовательных форм <u>в месяце</u>	Перерывы между формами занятиями <i>не менее 10 минут</i>
4-5 лет	20 минут	1	4	

#### 3.2 Материально – технические условия реализации программы

Используемое на занятиях оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование:

Для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

Для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- плавающие игрушки;
- мячи разного размера;
- обручи.

#### 3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Методическая литература:

1.Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. «Обучение плаванию в детском саду». Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1991 г.

2.М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. Поташова «Раз, два, три, плыви...» Москва, ОБРУЧ, 2010 г.

3.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.

4.Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.

5.М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками». Москва, СФЕРА, 2012 г.

6.В. И. Канидова «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ». Москва, АРКТИ, 2012 г.

7.А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.