

**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 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детским садом №64
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
(Е. В. Тимофеева)
Приказ №11 от 11.09.2023 г.



**Подписано цифровой подписью: Тимофеева Елена
Васильевна**
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760,
OGRN=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6,
строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство
России
Причина: Этот документ утверждён
Местонахождение: Санкт-Петербург
Дата: 11 Сентябрь 2023 г. 16:55:39

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

Возраст обучающихся: 6-7 года
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Цветкова Е.О.

Содержание

		Страница
1.	Целевой раздел дополнительной общеразвивающей программы	3
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
2.	Содержательный раздел дополнительной общеразвивающей программы	8
2.1	Учебный план работы по программе	8
2.2	Календарный учебный график	9
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
3.	Организационный раздел дополнительной общеразвивающей программы	13
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

<p>Основания разработки программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<p>-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 №1155); -Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; -Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»; -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»; -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>
<p>Направленность</p>	<p>Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлый дельфин» является программой физкультурно-спортивной направленности.</p>
<p>Актуальность</p>	<p>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.</p>
<p>Адресат</p>	<p>Дети дошкольного возраста 6-7 лет</p>
<p>Объем и сроки реализации программы</p>	<p>Занятия проводятся 1 раз в неделю Срок реализации с 02.10.2023-31.05.2024</p>
<p>Цель программы</p>	<p>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.</p>

Задачи программы	<p>Задачи:</p> <p><u>Оздоровительные задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; • содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям; • совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма; • расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; • развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде. <p><u>Образовательные задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; • учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде; • развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.). <p><u>Воспитательные задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; • формировать стойкие гигиенические навыки; • формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию; • способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.
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>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.</p> <p><u>К концу года дети должны уметь:</u></p> <p>-выполнять многократные выдохи в воду;</p>

	<p>-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 (спине), «басс».</p>
--	---

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 способствованию 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;
- всплытие 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.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений.

Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

1.4. Характеристика основных навыков плавания.

Навык: Нырание (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: Выработывают 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, проплыть 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 сердечно-сосудистую 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 безопасного поведения в бассейне	1	1		Наблюдение за детьми во время вводного занятия
2.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1		1	Наблюдение
3.	Передвижение по дну различными способами сдвижением рук	1		1	Наблюдение
4.	Плавание за счет движения рук	2		2	Наблюдение
5.	Плавание с предметами	2		2	Наблюдение
6.	Освоение плавания на боку	2		2	Наблюдение
7.	Плавание на боку с поддерживающими средствами	2		2	Наблюдение
8.	Нырание в длину	2		2	Наблюдение
9.	Совершенствовать движение ногами при нырании в глубину	2		2	Наблюдение
10.	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	2		2	Наблюдение
11.	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	2		2	Открытое занятие для родителей
12.	Повороты тела в воде	2		2	Наблюдение
13.	Совершенствование задержки дыхания	2		2	Наблюдение
14.	Совершенствование плавания на груди	1		1	Наблюдение
15.	Совершенствование плавания на спине	1		1	Наблюдение
16.	Транспортировка предмета	2		2	Наблюдение
17.	Закрепление пройденного материала	2		2	Наблюдение
18.	Контрольное занятие (тестирование)	3		3	Наблюдение
	Итого:	32			

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 – 30 минут

2.3. Содержание образовательной работы

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые и проблемные ситуации).	Просмотр картинок, вспомнить все что умеют.
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	Диагностика.
3.	Познакомить с видами прикладного плавания: ныряние в длину, глубину, плавание на боку.	Все прыжки с помощью инструктора. Ноги прямые, мяч двумя руками возле груди.
4.	Освоение плавания на боку.	Тело горизонтально, носок ноги на себя.
5.	Скользить на спине с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать. Стопа работает как при плавании на спине.
6.	Нырять в длину. Прыжок в горизонтально лежащий обруч.	Показ подготовленного ребенка.
7.	Освоить переход с плавания на спине с плавания на боку.	При повороте в правую сторону, правую руку опускаем вниз, а левая рука проносится по воздуху и входит в воду, начиная гребок.
8.	Прыжки в воду различными способами.	Прыжки солдатиком с помощью инструктора.
9.	Применение спасательного круга.	Буксировка товарища с помощью круга. Работа ногами способом кроль. Игра «Спасатели»
10.	Нырять в длину. Упражнение «Медуза»	Закрепить.
11.	Транспортировка предмета.	Тренировка задержки дыхания.
12.	Изучение техники плавания на боку.	Упражнение «Винт». Движения выполнять плавно. Пальцы на руках сомкнуты.

13.	Плавание на боку с доской, мячом.	Вдох-выдох сериями. Следить за работой рук.
14.	Нырять в длину и глубину	Комбинированная эстафета. Игра «Тоннель»
15.	Задерживать дыхание. Движение рук при нырянии в глубину.	Движения руками и ногами способом «басс»
16.	Повороты туловища в воде.	Правильность выполнения.
17.	Плавание со спасательным кругом. Плавание на спине и груди.	Тело горизонтально, ноги не сгибать.
18.	Плавание в разном положении тела.	Скольжение в группировке, колени поддерживать руками. Энергично отталкиваться ногами от бортика.
19.	Познакомить с техникой поворотов.	Упражнения с мячом. Закрепление навыка «выдох сериями»
20.	Закрепление пройденного материала.	Совершенствование плавания.
21.	Ознакомить детей с плаванием на боку.	Энергичный толчок от дна. Голова на боку.
22.	Делать вдох при повороте головы на плечо и плавный выдох в воду, выдохи сериями.	Выдох в воду продолжительный. Игра «Водолазы».
23.	Закрепление техники плавания.	Голова на боку. Быстрый вдох, медленный выдох с задержкой дыхания.
24.	Закрепление пройденного материала. Упражнение «звездочка»	Держаться ближе ко дну. Открывать глаза подводой.
25.	Развивать силу. Задерживать дыхание.	Губы сложить трубочкой, выдох с силой. Плавание в паре.
26.	Выполнение поворотов тела в воде.	Движения ритмичные, свободные.
27.	Согласовывать движение рук и дыхания при плавании «кроль» на груди.	Ноги прямые. Движения ритмичные, свободные.
28.	Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на спине.	Поддерживать определенный темп.
29.	Открытое занятие.	Передвижения с разными заданиями.
30.	Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом.	При плавании в парах держать товарища легко, не сдавливать. Свободное плавание.
31.	Совершенствовать задержку дыхания.	Тестовое задание. Игры.
32.	Диагностика	Индивидуальная работа.

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	Вдох-выдох многократно	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)

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

Средний уровень - выполнено 2 теста.

Низкий уровень – выполнено 1 тест.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;

средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - 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).

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 месяц</u>	Перерывы между формами занятиями
6-7 лет	30 минут	1	4	<i>не менее 10 минут</i>

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.