

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 162 «Олимпия»  
городского округа Тольятти  
Самарская область

Принята:  
Решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2017

Утверждена:  
Заведующий МБУ детский сад  
№162 «Олимпия»  
Пунченко С.А.  
Приказ №202-ОД от 31.08.2017



Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности для детей  
дошкольного возраста.

**«Русалочка»**

**(5-6 лет)**

**Автор: Елизарова И.В.**

городской округ Тольятти

2017-2018 учебный год

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность**

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности детского сада №162 является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укрепления здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомитета России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде – 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 4-9 лет.

Несмотря на предусмотренное 1 занятие по обучению плаванию дошкольников, далеко не все дети овладевают навыком плавания после прохождения курса обучения по программе и далеко не все приобретают этот навык в последующие годы.

При начальном обучении плаванию применяются облегченные и неспортивные способы. Традиционно по сей день для начального обучения широко используется параллельно-последовательное освоение двух сходных по структуре способов плавания: кроля на груди и кроля на спине. Многолетний опыт работы показал, что на начальном этапе обучения овладение кролем оказалось для детей трудным. Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой схватывает без затруднений и быстро. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания надо обязательно учитывать наряду с его индивидуальными данными и поддерживать. Необходимо позволить ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, в этом случае и результаты обучения будут лучше. Данная программа предусматривает с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что каждый ребенок должен преодолеть чувство страха и неуверенности, при занятии плаванием, применить элементы творчества в двигательной сфере.

**Основное направление программы** - физкультурно-спортивное, здоровьесбережение, получение основных навыков плавательных движений и умение применять их при выполнении более сложных координационных упражнений.

**Новизна** в отличие от содержания основной образовательной программы МБУ детского сада №162 в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа направлена на работу с детьми, владеющими элементарными навыками плавания (умение держаться на воде и прочие), на освоение сложно координированных движений и упражнений на воде и под водой, на обучение прикладным видам спортивного плавания, с использованием нетрадиционных средств в обучении плаванию.

**Особенностью данной программы является** то, что особое внимание уделяется целесообразности и эффективности использования нетрадиционных средств в обучении плаванию (акваэробика; обучение элементам синхронного плавания; упражнения релаксации, упражнения-имитации, игровые упражнения с использованием вспомогательного оборудования; использование ИКТ в обучении плаванию). Занятия включают общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, использование нестандартного оборудования, вспомогательных устройств (ласты, калабашки, нудлы, маски, трубки для дыхания и др.), применение разнообразных стилей плавания (брасс, батерфляй).

Весь этот комплекс воздействия формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием.

### **Целевая направленность и основные задачи**

**Цель:** сформировать у детей эмоционально-положительное отношение к занятиям на воде, способствовать укреплению физического и психического здоровья дошкольников, формировать потребность к здоровому образу жизни.

### **Задачи обучения плаванию дошкольников:**

#### **Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить спортивные способы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль» (кролем на груди и на спине);
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

### **Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

### **Оздоровительная направленность.**

Задача укрепления здоровья является основной на занятиях плаванием во всех звеньях системы физического воспитания.

Плавание оказывает на организм человека всестороннее воздействие. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, водная среда и создаваемое ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также профилактику и лечение разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Вода и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, уменьшают чрезмерное возбуждение.

В настоящее время плавание считается одним из лучших средств лечебной физкультуры для укрепления и развития сердечной деятельности.

Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы.

При занятиях плаванием нормализуется секреторная, моторная, всасывающая функция органов пищеварения, усиливается обмен веществ, активизируется деятельность органов выделения.

Занятия плаванием прививают стойкий гигиенический навык.

Движения в горизонтальном положении являются корригирующим средством, устраняющим различные нарушения в осанке — сутулость, искривления позвоночного столба в различных плоскостях (сколиоз, кифоз). Наибольший эффект при дефектах осанки дает плавание брассом, несколько меньший — кролем на груди и на спине. Работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы.

Занятия плаванием приводят к уменьшению лишних жировых отложений, а у худых стимулируют увеличение подкожной основы, что вместе с увеличением силы и объема мышц также способствует улучшению осанки.

«Он не умеет ни читать, ни плавать», — так древние греки говорили о необразованном человеке, считая, что плавание — не только оздоровительное, но и образовательное средство.

### **Прикладная направленность.**

В программе обучения плаванию предусматривается помимо освоения жизненно необходимых навыков плавания ознакомление с правилами безопасности на воде, оказания первой помощи.

Обучение плаванию расширяет границы знаний детей о строении и возможностях организма человека, об истории возникновения плавания, о водных видах спорта (синхронное плавание, гребля, водное поло и др.), о закалывающих процедурах.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Занятия плаванием способствуют развитию таких волевых качеств, как смелость, решительность, настойчивость, способствуют формированию чувства товарищества, дружбы, коллективизма.

### **Принципы программы:**

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закалывания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

### **Методы и приемы:**

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;

- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания.

**Уровень образования:** дошкольный

**Направленность дополнительной образовательной программы «Русалочка»:** физкультурно-спортивная

**Возраст детей:** 5-6 лет

**Сроки реализации программы – 1 год.**

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 10 до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая и подгрупповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Задачи для детей 5-6 лет**

1. Освоение скольжения на груди, спине с различным положением рук.
  2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
  3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс.
  4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
  5. Изучать движения ног способом дельфин
  6. Развивать умения самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций.
  7. Способствовать закаливанию организма.
  8. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
  9. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
- Увеличивать резервные возможности дыхания.



## 10. Формировать гигиенические навыки.

### **О чём узнают дети**

Учатся согласовывать движения ног с дыханием. Знакомятся с выполнением скольжения с шестом. Изучают движения рук способами кроль на груди, спине, брасс. Учатся плавать кролем на груди, спине в полной координации. Знакомятся с новыми подвижными играми на воде. Формируют новые гигиенические требования и навыки.

### **Что осваивают дети**

У детей формируются новые двигательные умения работы ногами и руками брасом, кролем на спине и груди. Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Чистыми и опрятными (с остриженными ногтями), без каких либо проявлений на коже приходят в бассейн. Свободно, быстро, аккуратно раздеваются, одеваются; самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать все тело в определенной последовательности; осторожно сушить волосы под феном.

### **Упражнения и игры**

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда». Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Караси и карпы», «Караси и щука», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

### **Тестовые задания (мониторинг)**

1. Скольжение на груди (с шестом и без него).
2. Скольжение на спине (с нарукавниками и без них).
3. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль

на груди.

#### 4. Плавание произвольным способом.

### **Итоги освоения содержания образовательной области.**

#### **Достижения ребенка**

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт в плавании богат.
- Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым игровым упражнениям в воде, избирательность при выполнении плавательных упражнений.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет игровые упражнения в воде. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.
- Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
- Ребенок имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его.
- Опрятный приходит на занятия. Следит за чистотой нижнего белья, следит за ногтями на руках и ногах, перед занятием прибирает волосы.
- Ребенок умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения на воде.
- Умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), высказаться о своем самочувствии, назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган.
- Проявляет интерес к закаливающим процедурам и упражнениям выполняемых в воде.
- Готов оказать элементарную помощь себе и другому.

**Формами подведения итогов** реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (на базе прогимназии) .

#### **Структура занятия**

- 3 минуты - разминка на суше и в воде
- 10 минут - обучение плаванию
- 10 минут – обучение аквааэробике и синхронности выполнении движений
- 5 минут - подвижные игры на воде
- 2 минуты - свободное плавание.

#### **Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей «Русалочка»**

##### **Обеспечение программы методическими видами продукции:**

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и синхронного плавания.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

## **Материально-техническое обеспечение программы.**

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки) .
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный плеер.
14. Диски с музыкальными композициями.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Старшая группа (5-6 лет)

Тема	Часы
Техника безопасности	1
Теория + Практика	29
Итого	30

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Срок прохождения учебной темы	Тема	Кол-во часов на тему
1	1 неделя октября	Введение. Правила поведения на воде.	1
2	2 неделя октября	ОРУ под музыку. Лежание на спине (на груди)	1
3	3 неделя октября	ОРУ под музыку «Веселый дождь» Скольжение на груди.	1
4	4 неделя октября	Скольжение на спине. Комплекс аквааэробики «Ловлю волну»	1
5	1 неделя ноября	Скольжение на груди с работой ног. Комплекс аквааэробики «Ловлю волну»	1
6	2 неделя ноября	Скольжение на груди с задержкой дыхания (с выдохом в воду) Комплекс аквааэробики «Ловлю волну»	1
7	3 неделя ноября	Скольжение на груди с выдохом в воду (используя удерживающее устройство). Элементы синхронного плавания	1
8	4 неделя ноября	Работа рук в сочетании с дыханием (стоя в воде, нагнувшись вперед; с поворотом головы) Релаксационные упражнения	1
9	1 неделя декабря	Плавание способом «крюль на груди». Согласование действий рук и ног (дыхание произвольное). Релаксационные упражнения	1
10	2 неделя декабря	Плавание способом «крюль на спине». Обучение движению ног (держась за поручень, в парах с поддержкой за голову)	1

		Водный стретчинг	
11	3 неделя декабря	Обучение движению ног с удерживающим устройством (доска за головой, перед собой на груди) Водный стретчинг	1
12	4 неделя декабря	Плавание способом «кроль на спине». Скольжение на спине с работой ног (руки вдоль туловища, гребковые движения ладонями «восьмерка») Водный стретчинг	1
13	3 неделя января	Скольжение на спине с работой ног (одна рука вверх, другая вдоль тела; обе руки вытянуты вверх) Комплекс синхронного плавания под музыку «Морские звезды»	1
14	4 неделя января	Обучение гребковым движениям рук (на спине). Удерживаясь носками ног за поручень, в парах. Комплекс синхронного плавания под музыку «Морские звезды»	1
15	1 неделя февраля	Плавание на спине с работой рук (доска зажата между ног). Комплекс синхронного плавания под музыку «Морские звезды»	1
16	2 неделя февраля	Плавание стилем «кроль» на спине. Комплекс синхронного плавания под музыку «Морские звезды»	1
17	3 неделя февраля	Старт. Техника выполнения. Водный стретчинг	1
18	4 неделя февраля	Стартовый прыжок с бортика («солдатиком») Водный стретчинг	1
19	1 неделя марта	Стартовый прыжок с бортика (прыжок в длину с места, вход в воду ногами вперед) Водный стретчинг	1
20	2 неделя марта	Старт из положения сидя на бортике. Водный стретчинг	1
21	3 неделя марта	Плавание в маске с трубкой. Комплекс синхронного плавания в парах	1
22	4 неделя марта	Изучение элементов плавания способом «басс» Комплекс синхронного плавания в парах	1
23	1 неделя апреля	Обучение движению ног при плавании способом «басс» на груди («лягушка») Комплекс синхронного плавания в парах	1

24	2 неделя апреля	Работа ногами в стиле «басс» у бортика с дыханием. Комплекс аквааэробики «Вальс цветов»	1
25	3 неделя апреля	Движения руками способом «басс» Комплекс аквааэробики «Вальс цветов»	1
26	4 неделя апреля	Плавание способом «басс». Сочетание движений рук и ног с задержкой дыхания. Комплекс аквааэробики «Вальс цветов»	1
27	1 неделя мая	Плавание способом «басс». Согласование действий рук и ног с дыханием.	1
28	2 неделя мая	Плавание способом «басс» в полной координации. Комплекс упражнений с нудолсами «Веселые ребята»	1
29	3 неделя мая	Плавание со сменой способов («кроль», «басс») Комплекс упражнений с нудолсами «Веселые ребята»	1
30	4 неделя мая	Открытый урок. Свободное плавание.	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>30 часов</b>

## Содержание программы

### *Техника безопасности*

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма.

### *Теория*

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт») : плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

Посещение занятий спортивных групп («Дворец спорта») .

Реализация проекта в группе «Волшебница вода». Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов) ; графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

### ***Практика***

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д.

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.



Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба – шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

Плавание в маске с трубкой.

Изучение элементов плавания способом «брасс» (движение ног при плавании способом «брасс» на груди («лягушка»), движения руками «раздвигаем водоросли»)

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож? »...

Тестирование (контрольное упражнение).

**Праздник на воде.**

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

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 ДОУ 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.

### **Литература для родителей.**

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.

4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
6. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>