

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 «Микки-Маус»

РАССМОТРЕНА:

на педагогическом совете
МБДОУ № 27 «Микки-Маус»
Протокол № 4 от «27» 03 2024 г

УТВЕРЖДЕНА:

приказом №ДС27-11-181/4 «16» 05 2024
Заведующего МБДОУ №27 «Микки-Маус»

Подписано электронной подписью

Сертификат:
00С717А2А8А6830Е325В6В4D08441А2F66
Владелец:
Ревнивцева Оксана Николаевна
Действителен: 27.04.2023 с по 20.07.2024

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Капитошка»

Срок реализации 8 месяцев
Возраст обучающихся с 3-5, 5 - 7 лет
Автор-составитель программы:
Костюченко Татьяна Анатольевна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация к программе	3
Паспорт дополнительной общеразвивающей программы	3
1. Пояснительная записка	5
1.1 Нормативные документы	5
1.2 Актуальность	5
1.3 Направленность дополнительной общеобразовательной программы	6
1.4 Отличительные особенности программы.....	6
1.5 Цель и задачи.....	6
1.6 Новизна и оригинальность программы	7
2 Организационно-педагогические условия	7
2.1 Адресат программы/ количество обучающихся в группе	7
2.2 Особенности организации образовательного процесса	7
2.2 Срок реализации программы/количество часов	7
2.3 Режим занятий	7
2.4 Формы обучения	7
2.5 Методы обучения	7
2.6 Формы занятий	8
2.7 Планируемые результаты	8
2.8 Целевые ориентиры	
2.9 Формы промежуточной аттестации и итогового контроля	8
3 Материально-техническое обеспечение	10
3.1 Методическое обеспечение	
3.2 Условия реализации	
4 Учебный план на 2024/2025 учебный год	13
5 Содержание программы	13
7. Календарный график	16
9. Список литературы.....	22

Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Капитошка» направлена на обучение плавания детей дошкольного возраста.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма, одна из основных проблем современного общества. Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на его здоровье. Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности.

Срок реализации: 8 месяцев.

Возраст обучающихся: 3 – 5, 5-7 лет.

Количество часов: 34/68.

Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Капитошка»

Наименование образовательной организации МБДОУ № 27 «Микки – Маус»

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Капитошка» (плавание)
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Костюченко Татьяна Анатольевна
Год разработки дополнительной общеобразовательной программы	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа (в случае ее реализации)	Утверждена приказом № ДС27-11-181/4 от «16» 05 2024 г
Информация о наличии рецензии (в случае, если таковая имеется)	Не имеется
Цель дополнительной общеобразовательной программы	<i>Цель:</i> Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников посредством использования оздоровительного комплекса «бассейн-сауна»

<p>Задачи дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p><i>Образовательное направление</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства, основы правильного дыхания. 2. Осваивать технические элементы плавания. 3. Обучать различным видам передвижения в воде. 4. Обучить основным способам плавания «Кроль»; «Брасс», «Дельфин». <p><i>Оздоровительное направление</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать правильное отношение детей к оздоровительным мероприятиям (с учетом возраста); 2. Приобщать к необходимым знаниям в области гигиены, медицины (массаж, дыхательная гимнастика, звуковая гимнастика, релаксация и т.д.). 3. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса и свода стопы. <p><i>Воспитательное направление</i></p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, уверенность в себе и своих силах), уважительного отношения к себе и окружающим. 2. Воспитывать интерес и желание вести здоровый образ жизни. 3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде.
<p>Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>Стартовый</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - движения рук и ног, выполняемые в воде как при плавании способом кроль, дельфин, - скольжение на груди, спине, - плавание кролем на груди и спине, - игры со скольжением и плаванием.
<p>Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>8 месяцев</p>
<p>Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>2 / 68, из них: 8 ч – теория; 60 ч – практика.</p>
<p>Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе</p>	<p>Дети дошкольного возраста - 3 – 5 лет 5 - 7 лет</p>

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативные документы на основе которых разработана Программа

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнения);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»

Программа разработана с учетом дидактических принципов - их развивающего обучения, психологических особенностей дошкольников.

1.2.Актуальность программы

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

Актуальность предлагаемой дополнительной общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, наличием материально-технических условий, для реализации которой имеются на базе нашего образовательного учреждения (использование термотерапии в оздоровлении детей) и послужили основанием для написания программы «Капитошка».

1.3.Направленность программы

Физкультурно-спортивная. Уровень освоения программы – стартовый.

1.4.Отличительная особенность программы

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.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей учащихся.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности

грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

1.5. Цель и задачи, которые решались в рамках реализации практики:

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников посредством использования оздоровительного комплекса «бассейн-сауна»

Задачи:

Образовательное направление

1. Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства, основы правильного дыхания.

2. Осваивать технические элементы плавания.

3. Обучать различным видам передвижения в воде.

4. Обучить основным способом плавания «Кроль», «Брасс», «Дельфин».

Оздоровительное направление

1. Формировать правильное отношение детей к оздоровительным мероприятиям (с учетом возраста).

2. Приобщать к необходимым знаниям в области гигиены, медицины (массаж, дыхательная гимнастика, звуковая гимнастика, релаксация и т.д.).

3. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса и свода стопы.

Воспитательное направление

1. Способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, уверенность в себе и своих силах), уважительного отношения к себе и окружающим.

2. Воспитывать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде;

1.6. Новизна и оригинальность программы заключается в предлагаемой системе практических занятий для детей дошкольного возраста, позволяющей ее реализацию посредством дополнительных образовательных услуг с включением в нее физкультурно-оздоровительной направленности и использования термотерапии – «бассейн-сауна». Осуществление образовательной деятельности посредством организации дополнительных услуг - эффективная форма оздоровления через популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать.

2. Организационно-педагогические условия

Программа адресована детям дошкольного возраста от 3 до 7 лет, имеющим показания для дополнительных занятий плаванием или имеющим желание хорошо освоить спортивные виды плавания. Количество детей в группе 7-9 человек.

2.1. Срок реализации Программы.

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения (октябрь-май).

Занятия проводятся по подгруппам 2 раза в неделю по 20 минут/30 минут, 2 часа в неделю, в месяц – 8 занятий, в год 68 часов.

2.2. Особенности организации образовательного процесса в плавательном бассейне

Основные принципы подбора физической нагрузки:

- индивидуальный подбор интенсивности выполнения упражнений для каждого ребенка в зависимости от возраста, возможностей и состояния здоровья;
- системность воздействия и обеспечение определенного подбора упражнений и последовательности их выполнения: от простого к сложному, от неизвестных к известным;
- регулярность выполнения упражнений, т.к. только при регулярном выполнении физических упражнений, возможно, добиться укрепления организма;
- соблюдение цикличности при выполнении упражнений в соответствии с показаниями: чередование физических упражнений и отдыха.

2.3. Режим занятий

В соответствии с требованиями санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи» занятия по Программе с обучающимися проводятся 2 раза в неделю по 20-минут

2.4. Формы обучения: очная

2.5. Методы обучения

При реализации программы активно используются следующие методы работы с детьми:

- словесный метод
- наглядный метод
- практический метод
- методы стимулирования

2.6. Формы занятий

Форма занятий: фронтальная, групповая, индивидуальные задания, смешанная. итоговое занятие.

Для достижения планируемого результата целесообразнее придерживаться определенной **структуры занятий**, например:

- Подготовка (2-3 мин)
- Разминка
- Душ
- Заход в бассейн
- Основная часть
- Игра
- Свободное плавание
- Сауна
- Душ

2.7. Ожидаемый результат

Таблица 1

3-5 лет	5-7 лет
<p><i>Техника безопасности:</i> Знают правила поведения в бассейне и сауне.</p> <p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- знакомы со спортивными способами плавания,- умеют выполнять массажи и самомассажи. <p><i>Практика: (дети выполняют)</i></p> <ul style="list-style-type: none">- спуск в воду с последующим погружением,- передвижения в воде,- погружения под воду,- открывание глаз в воде,- упражнения на дыхание в воде,- движения ног стилем кроль, дельфин,- движения рук как при плавании способом кроль, дельфин,- скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно.- знают игры для освоения передвижений в воде.	<p><i>Техника безопасности:</i> Владеют правилами поведения в бассейне и сауне.</p> <p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- имеют представления об оздоровительном и прикладном значении плавания,- усвоили представления о водных видах спорта. <p><i>Практика: (дети выполняют)</i></p> <ul style="list-style-type: none">- упражнения для специальной подготовки;- спуск в воду самостоятельно;- передвижения в воде шагом,- передвижения бегом в разном темпе, выполняя гребковые движения руками,- передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу,- погружение под воду,- открывание глаз в воде,- упражнения на дыхание в воде,- выполняют технику упражнений (аквааэробика, рисунки на воде) по частям и целиком в воде,- движения рук и ног, выполняемые в воде как при плавании способом кроль, дельфин,- скольжение на груди, спине,- плавание кролем на груди и спине,- игры со скольжением и плаванием.

2.8. Целевые ориентиры:

Конечным результатом освоения Программы является форсированность целевых ориентиров (физических, интеллектуальных, личностных).

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- Формирование у детей в процессе организованной образовательной деятельности по плаванию элементарных технических навыков;
 - Формирование у детей коммуникативной компетентности;
 - Развитие психических познавательных процессов;
 - Развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников;
 - Гармоничное развитие всех мышц тела ребенка;
 - Укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - Повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2.9. Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту

бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения. Диагностика проводится по таблицам 2, 3.

Контрольное тестирование (3-5 лет)

Таблица 2

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Водолаз».
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной досочкой.

Контрольное тестирование (5-7 лет)

Таблица 3

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног. (кроль, дельфин)
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

3.2. Условия реализации программы

Организация режима пребывания детей в плавательном бассейне

Обеспечение безопасности - до начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает правила, с которыми дети знакомятся совместно с педагогом.

При проведении занятий осуществляется педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Обучение плаванию проходит в форме групповой деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники осваивают плавательные движения.

Длительность пребывания детей в бассейне

Таблица 1

Возрастная группа	Численность детей в группе	Длительность пребывания в воде + сауне
(3-5 лет)	9	25 мин +10 мин
(5-7 лет)	9	35 мин+10 мин

Организация и содержание развивающей предметно – пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда в бассейне детского сада организована таким образом, что позволяет стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретенных навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх свое умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнениях, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. В водной среде представляются условия для игрового обучения плаванию, развития моторных функций и координации ребенка.

Водное пространство трансформируемо: меняется в зависимости от игры и предусматривает достаточность места для двигательной активности, постоянно дополняется и изменяется в соответствии с задачами и возрастом обучающихся.

Для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр применяются:

- спортивный инвентарь: доски для плавания из пенопласта; нудлсы; круги надувные разных размеров и форм; мячи резиновые разных размеров; мячи надувные разных размеров; обручи плавающие; обручи с грузами (вертикальные); игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров; игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров; ведерки для обливания; надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфины и т.д.) или к определенной деятельности (лодки, кораблики и т.д.); дорожка для профилактики плоскостопия;

- учебно-наглядные пособия: картотека и схемы упражнений и техники плавания, комплексы упражнений оздоровительной направленности, картотека игр на воде;

- аудиоаппаратура; диски.

Санитарно-гигиенические условия

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают в себя:

- достаточное освещение и проветривание помещений по утвержденному графику;

- текущая и генеральная уборка помещений, с их дезинфекцией;

- ежедневное мытье игрушек и инвентаря;

- ежедневный контроль температурного режима помещений бассейна;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Таблица 2

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)
3-5 лет	+ 29... +30С	+26... +28С
5-7 лет	+ 28... +29С	+26... +28С

В соответствии с санитарными правилами качество воды, подаваемой в бассейн, должно соответствовать ГОСТ 2874-82 «Вода питьевая» (мутность, цветность, прозрачность, запах и привкус).

4. Учебный план

Таблица 3

Раздел	Количество часов			Формы контроля
	Всего часов	теория	практика	
Знакомство с водными видами спорта; прикладного плавания; стилями плавания; оздоровительными процедурами	19	3	16	Опрос; индивидуальный контроль
Передвижения в воде разными способами (бег, ходьба в разных направлениях, прыжки)	10	1	9	Наблюдение
Дыхание	10	1	9	Промежуточное тестирование
Лежание на воде	11	1	10	Комплексный
Нырание	11	1	10	Комплексный
Скольжение	11	1	10	Комплексный
Всего:	72	8	64	

5. Содержание программы (для детей 3-5 лет) (теория + практика).

Теория:

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

Тема №3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться,

сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема №5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Тема №6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Практика:

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба: На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки: На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег: Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу..

Общеразвивающие упражнения: В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

4. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

5. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6. Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7. Обучение лежать на воде, на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

8. Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

10. Выполнение контрольных тестов.

6. Содержание программы (для детей 5-7 лет) (теория + практика).

Теория:

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов плавания, входящих в данный вид спорта.

Тема №3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема №5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Тема №6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Практика:

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба: На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки: На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег: Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением

задания по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения: В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

4. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

5. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6. Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7. Обучение лежать на воде, на груди и спине.

Упражнение на всплытие, лежание на груди, лежание на спине.

8. Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9. Обучение облегченным способом плавания

Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации, Игры в воде с использованием изученных способов плавания.

7.Календарный учебный график (для детей 3-5 лет)

Таблица 5

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения
1		2	25мин + 10мин	Игровая	1	«Разноцветные доски» Массаж спины «Свинки»	Бассейн Сауна
2	О К Т Я Б Р Ь	4	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Разноцветные доски» Массаж спины «Свинки»	Бассейн Сауна
3		9	25мин + 10мин	Игровая	1	«Стрелочка» Массаж спины «Свинки»	Бассейн Сауна
4		11	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Стрелочка» Массаж спины «Свинки»	Бассейн Сауна
5		16	25мин + 10мин	Игровая	1	«Кораблик» Массаж спины «Борщ»	Бассейн Сауна
6		18	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Кораблик» Массаж спины «Борщ»	Бассейн Сауна
7		23	25мин + 10мин	Игровая	1	«Рыбки» Массаж спины «Борщ»	Бассейн Сауна
8		25	25мин + 10мин	Развлечение	1	«Рыбки плавают в пруде» Массаж спины «Борщ»	Бассейн Сауна
1		Н О Я Б Р Ь	6	25мин + 10мин	Игровая	1	«Золотая рыбка» Массаж шеи «Лук»
2	8		25мин + 10мин	Тренировка	1	«Утята» Массаж шеи «Лук»	Бассейн Сауна
3	13		25мин + 10мин	Игровая	1	«Буксир» Массаж шеи «Лук»	Бассейн Сауна
4	15		25мин + 10мин	Тренировка	1	«Буксир» Массаж шеи «Лук»	Бассейн Сауна
5	20		25мин + 10мин	Игровая	1	«Саночки» Самомассаж пальцев «Чесночек»	Бассейн Сауна
6	22		25мин + 10мин	Тренировка	1	«Саночки» Самомассаж пальцев «Чесночек»	Бассейн Сауна
7	27		25мин + 10мин	Игровая	1	«Хоровод» Самомассаж пальцев «Чесночек»	Бассейн Сауна
8	29		25мин + 10мин	Развлечение	1	«Веночки» Самомассаж пальцев «Чесночек»	Бассейн Сауна
1	Д Е К А Б Р Ь	4	25мин + 10мин	Игровая	1	«Поезд» Массаж спины «Комары»	Бассейн Сауна
2		6	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Поезд» Массаж спины «Комары»	Бассейн Сауна
3		11	25мин + 10мин	Игровая	1	«Едет, едет паровоз» Массаж спины «Комары»	Бассейн Сауна
4		13	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Едет, едет паровоз» Массаж спины «Комары»	Бассейн Сауна
5		18	25мин + 10мин	Игровая	1	«Звезда» Массаж рук «Божья коровка»	Бассейн Сауна
6		20	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Звезда» Массаж рук «Божья коровка»	Бассейн Сауна
7		25	25мин + 10мин	Игровая	1	«Медуза» Массаж рук «Божья коровка»	Бассейн Сауна
8		27	25мин + 10мин	Развлечение	1	«Морское путешествие» Массаж рук «Божья коровка»	Бассейн Сауна

1		10	25мин + 10мин	Игровая	1	«Солнышко» Массаж уха «Муха»	Бассейн Сауна
2	Я Н В А Р Ь	13	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Солнышко» Массаж уха «Муха»	Бассейн Сауна
3		15	25мин + 10мин	Игровая	1	«Моторчик» Массаж уха «Муха»	Бассейн Сауна
4		17	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Моторчик» Массаж уха «Муха»	Бассейн Сауна
5		22	25мин + 10мин	Игровая	1	«Кипит вода» Массаж рук «Улитка»	Бассейн Сауна
6		24	25мин +	Тренировка	1	«Кипит вода»	Бассейн
7			29	10мин 25мин + 10мин	Игровая	1	Массаж рук «Улитка» «Пузыри» Массаж рук «Улитка»
8		31	25мин + 10мин	Развлечение	1	«Зимние забавы» Массаж рук «Улитка»	Бассейн Сауна
1	Ф Е В Р А Л Ь	5	25мин + 10мин	Игровая	1	«Окуни» Массаж спины «Барабан»	Бассейн Сауна
2		7	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Окуни» Массаж спины «Барабан»	Бассейн Сауна
3		12	25мин + 10мин	Игровая	1	«Цепочка» Массаж спины «Барабан»	Бассейн Сауна
4		14	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Цепочка» Массаж спины «Барабан»	Бассейн Сауна
5		19	25мин + 10мин	Игровая	1	«Водоворот» Самомассаж «Пирог»	Бассейн Сауна
6		21	25мин + 10мин	Развлечение	1	«Аты-баты шли солдаты» Самомассаж «Пирог»	Бассейн Сауна
7		26	25мин + 10мин	Игровая	1	«На рыбалку» Самомассаж «Пирог»	Бассейн Сауна
8		28	25мин + 10мин	Тренировка	1	«На рыбалку» Самомассаж «Пирог»	Бассейн Сауна

1	М А Р Т	4	25мин + 10мин	Игровая	1	«Раз, два, три...» Самомассаж «Плотник»	Бассейн Сауна
2		6	25мин + 10мин	Развлечение	1	«Букет для мамы на воде» Самомассаж «Плотник»	Бассейн Сауна
3		11	25мин + 10мин	Игровая	1	«Фонтаны» Самомассаж «Плотник»	Бассейн Сауна
4		13	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Фонтаны» Самомассаж «Плотник»	Бассейн Сауна
5		18	25мин + 10мин	Игровая	1	«Чудеса морского дна» Массаж рук «Строим дом»	Бассейн Сауна
6		20	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Путешествие на плотях» Массаж рук «Строим дом»	Бассейн Сауна
7		25	25мин + 10мин	Игровая	1	«Путешествие на плотях» Массаж рук «Строим дом»	Бассейн Сауна
8		27	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Дождик» Массаж рук «Строим дом»	Бассейн Сауна
1	А П Р Е Л Ь	1	25мин + 10мин	Игровая	1	«Катание на кругах» Массаж лица «Воробей»	Бассейн Сауна
2		3	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Поехали» Массаж лица «Воробей»	Бассейн Сауна
3		8	25мин + 10мин	Игровая	1	«Море волнуется» Массаж лица «Воробей»	Бассейн Сауна
4		10	25мин + 10мин	Развлечение	1	«Космическое путешествие» Массаж лица «Воробей»	Бассейн Сауна
5		15	25мин + 10мин	Игровая	1	«По морям, по волнам»	Бассейн Сауна
6		17	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Плыви, плыви кораблик»	Бассейн Сауна
7		22	25мин + 10мин	Игровая	1	«Водопад»	Бассейн Сауна
8		24	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Морские котики» Самомассаж «Сорока»	Бассейн Сауна
1		6	25мин + 10мин	Игровая	1	«Морские котики» Самомассаж «Сорока»	Бассейн Сауна
2		8	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Озеро» Самомассаж «Сорока»	Бассейн Сауна
3	М А Й	13	25мин + 10мин	Игровая	1	«На реке» Самомассаж «Сорока»	Бассейн Сауна
4		15	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Морские камушки» Самомассаж «Сорока»	Бассейн Сауна
5		20	25мин + 10мин	Игровая	1	«Морские камушки» Массаж лица «Борода»	Бассейн Сауна
6		22	25мин + 10мин	Тренировка	1	«Рыбаки и щуки» Массаж лица «Борода»	Бассейн Сауна
7		27	25мин + 10мин	Игровая	1	«Водокачка» Массаж лица «Борода»	Бассейн Сауна
8		28	25мин + 10мин	Развлечение		«Вот что мы умеем» Массаж лица «Борода»	Бассейн Сауна
					Итого	68 занятий	

8. Календарный учебный график (для детей 5-7 лет)

Таблица 6

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения
1	О К Т Я Б Р Ь	2	35мин + 10мин	Игровая	1	«По волнам» Массаж спины «Свинки»	Бассейн Сауна
2		4	35мин + 10мин	Тренировка	1	«По волнам» Массаж спины «Свинки»	Бассейн Сауна
3		9	35мин + 10мин	Игровая	1	«Торпеда» Массаж спины «Свинки»	Бассейн Сауна
4		11	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Торпеда» Массаж спины «Свинки»	Бассейн Сауна
5		16	35мин + 10мин	Игровая	1	«На реке» Массаж спины «Борщ»	Бассейн Сауна
6		18	35мин + 10мин	Тренировка	1	«На реке» Массаж спины «Борщ»	Бассейн Сауна
7		23	35мин + 10мин	Игровая	1	«Круг» Массаж спины «Борщ»	Бассейн Сауна
8		25	35мин + 10мин	Развлечение	1	«Кругосветное путешествие» Массаж спины «Борщ»	Бассейн Сауна
1		6	35мин + 10мин	Игровая	1	«Превращение» Массаж шеи «Лук»	Бассейн Сауна
2	Н О Я Б Р Ь	8	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Превращения» Массаж шеи «Лук»	Бассейн Сауна
3		13	35мин + 10мин	Игровая	1	«Караси и щука» Массаж шеи «Лук»	Бассейн Сауна
4		15	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Караси и щука» Массаж шеи «Лук»	Бассейн Сауна
5		20	35мин + 10мин	Игровая	1	«На буксире» Самомассаж пальцев «Чесночок»	Бассейн Сауна
6		22	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Буксир» Самомассаж пальцев «Чесночок»	Бассейн Сауна
7		27	35мин + 10мин	Игровая	1	«Стрелочка» Самомассаж пальцев «Чесночок»	Бассейн Сауна
8		29	35мин + 10мин	Развлечение	1	«Рисунки на воде» Самомассаж пальцев «Чесночок»	Бассейн Сауна
1		Д Е К А Б Р Ь	4	35мин + 10мин	Игровая	1	«Водолазы» Массаж спины «Комары»
2	6		35мин + 10мин	Тренировка	1	«Водолазы» Массаж спины «Комары»	Бассейн Сауна
3	11		35мин + 10мин	Игровая	1	«Тюлени» Массаж спины «Комары»	Бассейн Сауна
4	13		35мин + 10мин	Тренировка	1	«Удочка» Массаж спины «Комары»	Бассейн Сауна
5	18		35мин + 10мин	Игровая	1	«Удочка» Массаж рук «Божья коровка»	Бассейн Сауна
6	20		35мин + 10мин	Тренировка	1	«Звезда» Массаж рук «Божья коровка»	Бассейн Сауна
7	25		35мин + 10мин	Игровая	1	«Медуза» Массаж рук «Божья коровка»	Бассейн Сауна
8	27		35мин + 10мин	Развлечение	1	«Зимние забавы» Массаж рук «Божья коровка»	Бассейн Сауна
1		10	35мин + 10мин	Игровая	1	«Капельки» Массаж уха «Муха»	Бассейн Сауна

2	Я Н В А Р Ь	13	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Невод» Массаж уха «Муха»	Бассейн Сауна
3		15	35мин + 10мин	Игровая	1	«Невод» Массаж уха «Муха»	Бассейн Сауна
4		17	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Охотники» Массаж уха «Муха»	Бассейн Сауна
5		22	35мин + 10мин	Игровая	1	«Охотники» Массаж рук «Улитка»	Бассейн Сауна
6		24	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Пароход» Массаж рук «Улитка»	Бассейн Сауна
7		29	35мин + 10мин	Игровая	1	«Пароход» Массаж рук «Улитка»	Бассейн Сауна
8		31	35мин + 10мин	Развлечение	1	«Капитаны» Массаж рук «Улитка»	Бассейн Сауна
1		Ф Е В Р А Л Ь	5	35мин + 10мин	Игровая	1	«ВИНТ» Массаж спины «Барабан»
2	7		35мин + 10мин	Тренировка	1	«Торпеда» Массаж спины «Барабан»	Бассейн Сауна
3	12		35мин + 10мин	Игровая	1	«Водоворот» Массаж спины «Барабан»	Бассейн Сауна
4	14		35мин + 10мин	Тренировка	1	«Цепочка» Массаж спины «Барабан»	Бассейн Сауна
5	19		35мин + 10мин	Игровая	1	«Дельфины» Самомассаж «Пирог»	Бассейн Сауна
6	21		35мин +	Развлечение	1	«Морской бой»	Бассейн
7		26	10мин 35мин + 10мин	Игровая	1	Самомассаж «Пирог» «На рыбалку»	Сауна Бассейн
8		28	35мин + 10мин	Тренировка	1	Самомассаж «Пирог» «Путешествие» Самомассаж «Пирог»	Сауна Бассейн Сауна
1	М А Р Т	4	35мин + 10мин	Игровая	1	«Раз, два, три...» Самомассаж «Плотник»	Бассейн Сауна
2		6	35мин + 10мин	Развлечение	1	«Венок для мамы» Самомассаж «Плотник»	Бассейн Сауна
3		11	35мин + 10мин	Игровая	1	«Фонтаны» Самомассаж «Плотник»	Бассейн Сауна
4		13	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Пловцы» Самомассаж «Плотник»	Бассейн Сауна
5		18	35мин + 10мин	Игровая	1	«Пловцы» Массаж рук «Строим дом»	Бассейн Сауна
6		20	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Плотик» Массаж рук «Строим дом»	Бассейн Сауна
7		25	35мин + 10мин	Игровая	1	«Путешествие на плотах» Массаж рук «Строим дом»	Бассейн Сауна
8		27	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Непогода» Массаж рук «Строим дом»	Бассейн Сауна

1	А П Р Е Л Ь	1	35мин + 10мин	Игровая	1	«Круги» Массаж лица «Воробей»	Бассейн Сауна
2		3	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Круги» Массаж лица «Воробей»	Бассейн Сауна
3		8	35мин + 10мин	Игровая	1	«Море волнуется» Массаж лица «Воробей»	Бассейн Сауна
4		10	35мин + 10мин	Развлечение	1	«Млечный путь» Массаж лица «Воробей»	Бассейн Сауна
5		15	35мин + 10мин	Игровая	1	«По морям, по волнам» Массаж «Мы капусту...»	Бассейн Сауна
6		17	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Лодочка плыви» Массаж «Мы капусту...»	Бассейн Сауна
7		22	35мин + 10мин	Игровая	1	«Водопад» Массаж «Мы капусту...»	Бассейн Сауна
8		24	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Морские котики» Самомассаж «Сорока»	Бассейн Сауна
1	М А Й	6	35мин + 10мин	Игровая	1	«Бригантина» Самомассаж «Сорока»	Бассейн Сауна
2		8	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Дно морское» Самомассаж «Сорока»	Бассейн Сауна
3		13	35мин + 10мин	Игровая	1	«На реке» Самомассаж «Сорока»	Бассейн Сауна
4		15	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Веселые ребята» Самомассаж «Сорока»	Бассейн Сауна
5		20	35мин + 10мин	Игровая	1	«Бабочка» Массаж лица «Борода»	Бассейн Сауна
6		22	35мин + 10мин	Тренировка	1	«Переправа» Массаж лица «Борода»	Бассейн Сауна
7		27	35мин + 10мин	Игровая	1	«Лодочки» Массаж лица «Борода»	Бассейн Сауна
8		28	35мин + 10мин	Развлечение		«В тоннель» Массаж лица «Борода»	Бассейн Сауна
			Итого	68 занятий			

9.Список литературы

1. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. М., 2007.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
3. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М.,2002.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.
5. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
6. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
7. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
8. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000. 13.Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.
9. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.
10. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. Практическое пособие. М. Айрис пресс, 2011.