

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 14»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»

ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ СТИЛЯМ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ 3 - 5 ЛЕТ

Составитель:
инструктор по физической культуре
Самсонова Вера Юрьевна

Принята на Педагогическом Совете
протокол № 3 от 15 января 2018 г.

Утверждаю: Заведующий МКДОУ № 14

_____ Жукова Т.В.

приказ № 5/ 1 от 17 января 2018 г.

г. Ефремов

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

1. Ф.И.О.	Самсонова Вера Юрьевна
2. Дата рождения	18 октября 1974 года
3. Образование	высшее, 1994 г, Российская государственная академия физической культуры и спорта
4. Специальность	Специалист по физической культуре и спорту
5. Педагогический стаж	20 лет
6. Стаж в должности инструктора	20 лет
7. Квалификационная категория	высшая
8. Место работы	МКДОУ «Центр развития ребёнка - детский сад № 14»
9. Общественная работа	Организатор культурно-массовых мероприятий Капитан спортивной команды сотрудников МКДОУ «Луч»

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4стр.
1.1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	4 стр.
1.2. НАУЧНАЯ ОБОСНОВАННОСТЬ.....	4 стр.
1.2.1. Анатомо-физиологические, психические особенности дошкольников и их учет при проведении занятий по плаванию.....	5 стр.
1.2.2. Оздоровительное, лечебное, гигиеническое значение плавания .	6 стр.
1.2.3.Новизна программы.....	7 стр.
1.3. НАПРАВЛЕННОСТЬ И УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ.....	7 стр.
1.3.1. Цели программы.....	7 стр.
1.3.2. Задачи программы.....	8 стр.
1.3.3. Предмет развития.....	8 стр.
1.3.4. Объект развития.....	8 стр.
1.3.5. Средства развития.....	8 стр.
1.3.6. Этапы обучения детей плаванию.....	8 стр.
1.4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9 стр.
1.5. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9 стр.
1.6. КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ	9 стр.
1.7. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	9 стр.
1.8. СПОСОБЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ	9 стр.
II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ	10 стр.
2.1.Перспективное планирование занятий с детьми младшей группы.....	10 стр.
2.2.Перспективное планирование занятий с детьми средней группы.....	12 стр.
III. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ	15 стр.
3.1. Оценка результативности	15 стр.
3.2. Диагностическая карта усвоения программного материала.....	15 стр.
IV. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16 стр.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	17 стр.
БИБЛИОГРАФИЯ	18 стр.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. В свете реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования становится актуальным вопрос формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Благоприятные условия для развития физических качеств и возможности предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Плавание с детьми младшего дошкольного возраста является действенным средством закаливания и оздоровления детей.

В последнее время занятия плаванием с детьми младшего возраста становятся всё более популярными. Правильно организованный процесс физического воспитания, основанный на интенсивном использовании разнообразных средств и методик физического развития, способствует формированию способности преодолевать трудности, воспитывает чувство коллективизма, быстроту ориентации и принятия решений, а также другие ценные психологические и интеллектуальные качества.

1.2. Научная обоснованность

В настоящее время этот вид укрепления здоровья получил широкое распространение во всём мире. В нашей стране организация занятий плаванием с детьми дошкольного возраста стала проводиться с 1976 года в Москве. Большой вклад в развитие и пропаганду плавания и закаливания внёс президент Международного комитета ФИНА З.П. Фирсов.

В 1971 году на конференции Медицинского комитета ФИНА – Международной Федерации любителей плавания – группа исследователей из Мюнхенского мединститута доложили о результатах трёхлетнего обучения плаванию детей раннего возраста. Результаты были настолько впечатлительны, что вопрос о благоприятном влиянии занятий плаванием на здоровье детей обсуждался на многих заседаниях. Было установлено, что занятия особенно полезны для недоношенных и незрелых детей, поскольку позволяют этим малышам быстрее, чем обычно, догонять и даже перегонять в развитии своих сверстников.

По мнению доктора Чарковского дети, которые с самого раннего возраста физически активны, вырастают не только более здоровыми, но и более развитыми умственно, чем их сверстники. По данным педиатра Н.Ж. Александрович и его соавторов «индекс здоровья» у детей, занимающихся плаванием с двух-трёх месяцев в 5 раз выше, чем у детей не занимающихся. Профессор Пражского института физической культуры М. Хокк: «Дети - пловцы значительно реже подвергаются простудным, кишечным и кожным заболеваниям. Непрерывные движения в воде оживляют обмен веществ, поднимают общую выносливость ребёнка, его жизненную активность и самостоятельность».

1.2.1. Анатомо-физиологические, психические особенности дошкольников и их учет при проведении занятий по плаванию.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребёнка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно - двигательного аппарата.

Плавание с раннего возраста способствует проявлению положительных эмоций. Дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят, у них появляется радостное настроение, что выражается двигательным оживлением, улыбкой.

С погружением в воду ребёнок начинает испытывать целый ряд новых ощущений и воздействий, связанных с физическими свойствами воды.

Раннее плавание способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию.

Мышечная система ребенка детей развита слабо, ее масса составляет 22-24% массы тела (у взрослого 40%). В мышцах ребёнка больше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже; они сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Детские мышцы более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении удлиняются. В связи с этим можно сказать, что детям дошкольного возраста свойственны движения динамического типа.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных групп мышц рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к трем пяти годам. На фоне их интенсивной деятельности в движения вовлекаются и слаборазвитые, мелкие мышечные группы.

Поэтому для развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии развития. Позвоночник у ребенка еще мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут потом закрепиться, образовать деформацию. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще неокрепший детский позвоночник, который, в этом случае, правильно формируется и вырабатывается хорошая осанка.

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Поэтому чрезмерные нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны. Мягкие ритмичные движения при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Таким образом, создаются благоприятные условия для постепенного формирования твердой работы нижних конечностей — тазового пояса.

Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

В процессе занятий плаванием развивается координация, ритмичность движений, происходит совершенствование деятельности всех систем организма.

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у

взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие и ток крови по ним от сердца затруднен. Нельзя забывать, что сердечно-сосудистая система быстро утомляется у ребенка при напряжении.

Исключительное значение занятие плаванием имеет и для экономичной работы сердечной системы. Наряду с терморегуляцией и связанным с ней обменом веществ, которые вызваны холодом и обуславливают усиление кровообращения, давление и сопротивление воды во время плавания оказывают еще и специфическое воздействие на работу сердца и циркуляцию крови. В результате преодолеваемых нагрузок, которым подвергается организм во время систематических занятий в воде, укрепляется мышечная ткань предсердия и желудочков сердца. Сердце работает более экономично, что со временем значительно улучшает кровообращение. Систолическое кровяное давление снижается, в то время как диастолическое незначительно повышается, в результате чего устанавливаются благоприятные показатели давления крови и повышается эластичность стенок сосудов.

Плавательный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежная и легко ранимая слизистая оболочка, обилие в слизистых оболочках и в Естественное, что процесс обмена и экономичное функционирование сердечно-сосудистой системы при занятиях плаванием зависят от регулярного и достаточного снабжения организма кислородом. Это будет возможно только при условии правильного процесса дыхания. При этом необходимо учесть, что вдох затрудняется вследствие давления воды на грудную клетку и брюшную полость: кроме того, в большинстве способов плавания рот и нос относительно долгое время находятся в воде и, следовательно, только при хорошо отработанной технике дыхания можно обеспечить необходимое ритмичное поступление кислорода. Давление воды на грудно-брюшную полость усиливает выдох. В результате укрепляются мышцы органов дыхания. Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Жизненная емкость легких возрастает.

Центральная нервная система интенсивно развивается в первые три года жизни ребенка. Занятия плаванием укрепляют нервную систему, крепче становится сон, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения.

Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде не действие в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. На занятиях развиваются такие черты личности как целеустремленность, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, настойчивость, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

1.2.2. Оздоровительное, лечебное, гигиеническое значение плавания

Установлено, что дети, посещающие детские сады с бассейнами и систематически плавающие, в 4 раза меньше болеют, чем в тех детских садах, где нет пока плавательных бассейнов. Регулярное и систематическое применение водных процедур – самое надёжное

средство против случайных охлаждений тела. Отличным средством закаливания является плавание.

Плавание – это не только спорт, развлечение и удовольствие, но и эффективный способ лечения. Лечение некоторых заболеваний, связанных с обменом веществ, при начальных стадиях заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, для исправления осанки, лечение остеохондроза, ликвидации некоторых физических недостатков.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Гигиеническое воспитание и обучение детей, формирование у них навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах, оказывает положительное влияние на результаты многих видов деятельности в дошкольном учреждении и дома.

1.2.3. Новизна программы

Новизна программы «Учусь плавать» заключается в комплексном обучении плаванию детей 3-5 лет.

Условия, созданные в МКДОУ «Центр развития ребёнка - детский сад 14» города Ефремов, позволяют проводить занятия плаванием и закаливанием с детьми как раннего, дошкольного, так и школьного возраста. Мы считаем, что малыши быстрее привыкают к новым условиям жизни, если с первых дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность плескаться в бассейне. Кроме того, занятия дают возможность подготовить ребёнка для дальнейшего обучения спортивным стилям плавания.

Мы осуществляем преемственность между дошкольным, начальным школьным и средним школьным возрастом при обучении спортивным и не спортивным стилям плавания. Преемственность для нас заключается не в перенесении терминологии и средств физического воспитания из школы в дошкольное учреждение, а в опоре на уже имеющиеся двигательный опыт детей.

1.3. Направленность и уровень программы

1.3.1. Цели программы:

1. физкультурно-оздоровительная:

- целостный подход к сохранению, укреплению и формированию физического, психического и духовного здоровья каждого ребёнка;
- обучение элементам плавания способом кроль на груди, кроль на спине;

2. гигиено-профилактическая:

- сохранение и укрепление здоровья ребёнка;
- соблюдение правил гигиены;
- санитарно-просветительская работа;

3. лечебная коррекция: закаливание; лечение заболеваний.

1.3.2. Задачи программы

- охрана жизни, сохранение и укрепление физического здоровья детей;
- эмоциональное благополучие каждого ребёнка;
- формирование базисных основ личности;
- осуществление необходимой коррекции отклонений в физическом развитии ребёнка;
- обеспечение интеллектуального и физического развития ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей;
- взаимодействие с семьёй для полноценного развития ребёнка по принципу партнёрства;

1.3.3. Предмет развития

Физическое развитие детей раннего, дошкольного и школьного возрастов.

Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Достижение спортивных результатов.

1.3.4. Объект развития

Дети 3-5 лет.

1.3.5. Средства развития направлены на развитие пяти основополагающих направлений, соответствующих ФГОС ДО: социально – коммуникативного, познавательного, речевого, художественно – эстетического, физического:

Успех в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка.

Следует помнить, что доступность заданий для детей дошкольного возраста предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложения волевых усилий.

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность и доступность

1. Подготовительные и подводящие упражнения на суше.
2. Массаж
3. Игры на освоение с водой.
4. Упражнения на погружения под воду.
5. Упражнения для обучения принятия горизонтального положения (с поддержкой и без поддержки)
6. Дыхательная гимнастика
7. Освоение активных плавательных движений ногами и руками.
8. Игры и упражнения для обучения стилям плавания

1.3.6. Этапы обучения детей плаванию.

1 этап. Ознакомление ребёнка с водой.

2 этап. Приобретение детьми умений и навыков, которые помогут чувствовать себя в воде достаточно надёжно.

3 этап. Обучение облегчённым способам плавания.

4 этап. Обучение конкретному стилю плавания.

1.4. Структура и содержание программы

Рабочая программа «Учусь плавать» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Программа «Учусь плавать» предназначена для работы с детьми 3-5 лет. Программа курса состоит из 144 (72 + 72) занятий.

Одно занятие длится:

младшая группа - 15 минут,

средняя группа - 20 минут,

1.5. Сроки реализации программы

Цикл занятий рассчитан на период с 1 сентября по 31 мая.

1.6. Количество занятий в неделю

Занятия кружка проводятся два раза в неделю.

1.7 Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в плавательном бассейне на базе МКДОУ № 14.

На занятиях используется следующий инвентарь:

1. Пояс Нептуна
2. Чепчик Русалки
3. Плавательные доски
4. Нарукавники
5. Колобашки
6. Лопатки
7. Разделительная дорожка
8. Спасательные жилеты
9. Надувные круги
10. Игрушки
11. Магнитофон, аудиокассеты.

1.8. Способы взаимодействия специалистов

Обучение плаванию происходит в тесном контакте с:

- инструктором по физической культуре, который на своих занятиях совершенствует технику выполнения подводящих и подготовительных упражнений для освоения той или иной техники плавания;

- воспитателями, проводящими беседы с родителями о ценности занятий плаванием;

- массажистом;

- программа предполагает взаимодействие и с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

№ занятия игры и упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1. Беседы познавательного цикла: «Санитарно-гигиенические навыки».	X																												
- «Правила поведения в воде».		X																											
- «Значение плавания для человека»			X																										
- «Техника безопасности»				X																									
2. Закрепление умения самостоятельного входа в воду					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3. Упражнения для освоения с водой:					X	X								X						X									
- «Солнышко и дождик».																													
- «Карусель».						X	X								X						X							X	
- «Невод».							X	X							X							X							
- «Жучок-паучок».								X	X								X						X						X
- «Мы - весёлые ребята».									X	X									X					X					
4. Передвижение в воде:					X	X							X		X		X			X			X		X		X		X
- обычным шагом.													X		X		X			X			X		X		X		X
- в полу приседе.					X	X							X		X	X			X		X			X		X		X	
- с высоким подниманием бедра;						X	X					X			X		X	X		X			X		X		X		X
- с опорой о доску;							X	X					X		X	X			X		X			X		X		X	
- правым и левым боком;								X	X			X			X		X	X		X			X		X		X		X
- ходьба с движением рук;									X	X				X		X	X		X		X			X		X		X	
- бегом в среднем темпе.									X	X				X		X	X		X		X			X		X		X	
- прыжками вперёд.											X	X		X			X		X		X			X				X	
5. Погружение под воду:					X	X															X	X						X	
- «Подводный телеграф».																											X		
- «Смелые ребята».						X	X									X	X											X	
- «Поезд идёт в туннель».							X	X														X	X						X
- «Водолазы».								X	X					X	X											X			X
- «До пяти».									X	X									X	X							X		

III. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ.

3.1. Оценка результативности программы

Для выявления уровня развития способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы, проектирования индивидуальной работы проводится педагогическая диагностика.

Диагностика детей, которая проводится два раза в год, начиная с четырёх летнего возраста.

3.2. Цель диагностики: выявление уровня физического развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

3.3. Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения специально подобранных заданий.

3.4. Диагностическая карта

по освоению программного материала с детьми средних групп.

1. Передвижение в воде.
2. Погружение под воду с головой, с открытыми глазами.
3. Всплытие и лежание на воде в группировке.
4. Умение погружаться по воду за предметами и под предметы.
5. Чередование вдоха и выдоха на месте.
6. Чередование вдоха и выдоха в ходьбе.
7. Скольжение с доской.
8. Скольжение без доски.
9. Учебные прыжки в воду.
10. Техника работы ног кролем на груди на суше.
11. Техника работы ног кролем на груди в воде на месте.
12. Техника работы ног кролем на груди в движении с опорой.
13. Техника работы рук брассом на суше.
14. Техника работы рук брассом в воде на месте.
15. Техника работы рук брассом в воде в движении.
16. Задержка дыхания 10-15 сек.

Система оценки выполнения упражнений.

«5» - чёткое выполнение задания

«4» - чёткое выполнение задания, с небольшими погрешностями

«3» - нет чёткого выполнения контрольного испытания, допускаются значительные ошибки

«0» - не справился с заданием.

IV. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

К КОНЦУ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ

1. Самостоятельно входить в воду.
2. Передвигаться в воде разными способами.
3. Без страха погружаться под воду с открытыми глазами.
4. Выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох в воду, задерживать дыхание на 5-10 секунд.
5. Принимать горизонтальное положение в воде с опорой на месте и в передвижении.
6. Знать правила личной гигиены, правила поведения в бассейне.
7. Знать образные названия упражнений.
8. Уметь самостоятельно играть в воде.

К КОНЦУ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ

1. Нырять под предметы и за предметами.
2. Лежать на воде в группировке.
3. Скользить с доской 5 метров.
4. Чередовать вдох и выдох на месте, в движении. Задерживать дыхание на 10-15 секунд.
5. Работать ногами кролем на груди на месте и с передвижением по дну бассейна (с опорой о доску).
6. Самостоятельно играть в воде.
7. Знать значение жестов «Начали!», «Стоп».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Систематичность, целенаправленность, последовательность, использование нетрадиционных методов и форм работы помогает мне достичь главного – гармоничного развития детей, единства духовного и физического.

Положительное эмоциональное отношение детей к движениям, заинтересованность, удовлетворение от достигнутых результатов повышает детскую наблюдательность, возбуждает интерес к анализу движений, совершенствует детскую оценку и самооценку.

Плавание – прекрасное средство физического развития ребенка. В результате обучения плаванию у детей формируется физическая выносливость, быстрота, ловкость, развивается координация движений, сила.

Занятия плаванием способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку, дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы и взаимопомощи.

Таким образом – плавание – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство и важное средство воспитания.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013г.
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. – М.: Просвещение, 1987.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я., Теленчи; Сост. Теленчи В.И.. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М.: Просвещение, 1987.
5. Буллах И.М. Пертович Г.И. Научите меня плавать. – Минск: Полымя, 1983.
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Ванькова Ж.С. Учите своих детей плавать. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, вып.2, 1980, ст.11-15.
8. Васильева В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1961.
9. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль «Гринго», 1996.
10. Велитченко В. Как научиться плавать. – М.: «Тера-спорт», 2000.
11. Васильева В.С. Обучение маленьких детей плаванию. -М.: Физкультура и спорт, 1989.
12. Горбунова В.В. Вода дарит здоровье.- М.: Советский спорт, 1990.
13. Герхард Левин Плавание для малышей. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
14. Дэбби Лоуренс Акваэробика. Упражнения на воде. – М.: 2000.
15. Ерофеев Л.М. Учись плавать. – Лениздат.: 1978.
16. Кислов А.А., Панаев В.Г. Нептун собирает друзей. – М. Физкультура и спорт: 1983.
17. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов-на-Дону «Феникс»: 2002.
18. Литвинов А., Ивченко Е. Федчин В. Азбука плавания. – Санкт-Петербург «Фориант», 1995.
19. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. – М. ФиС.: 1988.
20. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. – Ростов-на Дону.: 2001.
21. Семёнов Ю.А. Навык плавания – каждому. – м. ФиС.: 1983.