

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №48
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий ГБДОУ детский сад №48
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ Е.С. Сидельникова

Приказ от 24.09.2024г. № 2- ДПОУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
«АкваСтар»

Программа адресована
Детям 6-7 лет
Срок реализации программы
1 год

Педагог дополнительного образования:
Инструктор по плаванию
Луконина Ирина Николаевна

г. Санкт-Петербург
2024 г

Разделы

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Возрастные особенности детей 6-7 лет | 5 |
| 3 | Учебный план программы | 5 |
| 4 | Календарно-тематическое планирование | 6 |
| 5 | Материально-техническое обеспечение | 11 |
| 6 | План работы с родителями | 11 |
| 7 | Литература | 12 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 6-7 лет разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ д/с №48 Фрунзенского района СПб, в соответствии с ведением в действие ФОП и ФГОС ДО.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физического развитие.

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

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ГБДОУ №48 проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- занятия по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;
- занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания различными способами.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Новизна

Использование инновационных технологий:

В занятия включаются физические упражнения и комплексы, направленные на развитие всех основных видов движений с элементами Аквааэробики и Аквафитнеса.

Большое разнообразие подобранных упражнений позволяет решать в комплексе задачи оздоровительного, нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

- Аквааэробика;
- Аквафитнес;
- танцевальные сюжеты на воде;
- дыхательные комплексы;
- массажные комплексы на ковриках «Здоровья».

Актуальность программы

Дети, которые регулярно занимаются занятиями по плаванию, гораздо реже болеют, это происходит благодаря смешанным физическим нагрузкам, которые активизируют защитные механизмы организма и повышают иммунитет. Синтез разных стилей плавания и различных общеукрепляющих и оздоровительных упражнений дает ребенку больше возможностей в понимании и развитии физических и психологических качеств. Разнообразие движений и

различных упражнений дает ребенку хорошую возможность проявить свои задатки в различных видах спорта. У детей появляется интерес к спорту и стремление к здоровому образу жизни. Плавание оказывают положительное влияние не только на физическое развитие, они также повышают умственную работоспособность. Создается положительный эмоциональный фон, стремление к достижению поставленной задачи, трудолюбие, ответственность, дисциплина, коллективизм.

Цель:

- способствовать оздоровлению детей посредством поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровление детского организма (закаливание и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы:

оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
- совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;

образовательные

- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
- ознакомить детей с различными способами плавания;
- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции);
- формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания;

воспитательные

- воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

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

2. Возрастные особенности детей 6-7 лет

Подготовительный дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей рабочей программе

«АкваСтар»

6-7 лет

| № п\п | Название раздела | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|------------------|------------------|--------|----------|-------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 20 мин | 20мин | - | Текущий |

| | | | | | |
|----|---|------------------|-------|---------|----------|
| 2 | Дыхательные упражнения | 4ч | 1 | 3 | Текущий |
| 3 | Аквааэробика | 3ч | 30мин | 2ч30мин | Текущий |
| 4 | Скольжения на груди, на спине | 7ч | 1ч | 6ч | Текущий |
| 5 | Плавание ногами кролем на груди и кролем на спине | 7ч | 1ч | 6ч | Текущий |
| 6 | Плавание стилем кроль | 7ч | 1ч | 6ч | Текущий |
| 7 | Плавание стилем брас | 5ч | 2 | 6 | Текущий |
| 8 | Элементы: «Поплавок», «Звездочка», «Звездочка на спине» | 40 мин | 5мин | 35мин | Текущий |
| 9 | Танцевальные этюды и игры. | 1ч | 10мин | 40мин | Текущий |
| 10 | Упражнения с предметами (обруч, мяч) | 2ч | 20мин | 1ч40мин | Текущий |
| 11 | Аквафитнес | 3ч | 20мин | 2ч40мин | Текущий |
| 12 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия | 2ч | 10мин | 1ч50мин | Текущий |
| 13 | Итоговое занятие. | 40 | 10мин | 30мин | итоговое |
| | ИТОГО | 42ч40 мин | | | |

**4. Календарно-тематическое планирование на 2024-2025
учебный год
подготовительная группа
42ч.40 мин. (2 раза в неделю)**

| № урока | Дата | Тема занятия | |
|---------|------------|--------------|--|
| | План | Факт | |
| 1. | 01.10.2024 | | Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. Упражнения для освоения с водой. |

| | | | |
|-----|------------|--|---|
| 2. | 03.10.2024 | | Беседа о правилах поведения в бассейне. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине) |
| 3. | 08.10.2024 | | Передвижения в воде. Погружение. Что такое оздоровительное плавание |
| 4. | 10.10.2024 | | Аквафитнес на все группы мышц тела. Дыхательные упражнения в воде. Погружение. Упражнения «Пузыри». «Медуза», «Поплавок». |
| 5. | 15.10.2024 | | Передвижения в воде. Погружение в воду и освоение с водой. Упражнение «Подводный мир», «Медуза», «Поплавок», «Пузыри», «Звёздочка» (с инвентарем). |
| 6. | 17.10.2024 | | Передвижения в воде. Погружение в воду и освоение с водой. Аквафитнес на все группы мышц тела. Упражнение «Подводный мир», «Медуза», «Поплавок», «Пузыри», «Звёздочка» (без инвентаря). |
| 7. | 22.10.2024 | | Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела. Игры для обучения погружения в воду с головой «Подводный мир», «Поезд в туннель», «Поплавок». Свободное плавание. |
| 8. | 24.10.2024 | | Аквафитнес с мячами. Игры для освоения с водой: «Подводный мир», упражнения на внимание (с инвентарем) с элементами передвижения в воде |
| 9. | 29.10.2024 | | Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела Упражнения с надувными мячиками. |
| 10. | 31.10.2024 | | Эстафета «Кто быстрее!» в руках доска ноги стиль кроль. Упражнение «Стрелоска». Упражнение с обручем «Дельфинчик». |
| 11. | 05.11.2024 | | Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела Безопорное скольжение на спине с нудлами. Погружение на глубину с задержкой дыхания. |
| 12. | 07.11.2024 | | Аквафитнес с мячами Выполнение толчков от стенки с последующим скольжением. |
| 13. | 12.11.2024 | | Безопорное скольжение на спине с нудлами. Аквафитнес с игрушками |
| 14. | 14.11.2024 | | Упражнения с досочкой и нудлами на спине с элементами движений ног. Безопорное скольжение на спине с помощью инструктора. |
| 15. | 19.11.2024 | | Скольжение на спине с последующим движением ног с нудлами. Скольжение на с доской вдоль обруча. |
| 16. | 21.11.2024 | | Упражнения с досочкой и нудлами на спине с инвентарем. Движение работы ног и рук брассом. Погружение на глубину с задержкой дыхания. |

| | | | |
|-----|------------|--|---|
| 17. | 26.11.2024 | | Инструктаж по ТБ. Безопорное скольжение. Упражнения на спине с нудлами. Движение работы ног и рук брассом под водой с задержкой дыхания один гребок |
| 18. | 28.11.2024 | | Акваэробика с нудлами. Упражнения на спине с досочкой и нудлами, «Стрелочка» на спине. Движение работы ног и рук брассом под водой с задержкой дыхания один гребок |
| 19. | 03.12.2024 | | Аквафитнес на все группы мышц тела. Упражнения на спине с досочкой, «Стрелочка» на спине. Движение работы ног и рук брассом под водой с максимальной задержкой дыхания |
| 20. | 05.12.2024 | | Скольжение на спине с работой ног кролем с нудлами. Движение работы ног брассом руках доска, игра «Перевези петомца» |
| 21. | 10.12.2024 | | Акваэробика с мячами. Скольжение на спине с работой ног кролем с нудлом под шеей. Эстафета «Кто быстрее!» в руках доска ноги стиль кроль. |
| 22. | 12.12.2024 | | Скольжение на спине с работой ног кролем с досочкой. Движение работы ног брассом на груди в руках доска |
| 23. | 17.12.2024 | | Скольжение на спине с работой ног «Фонтан» (движения ног кролем). Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания |
| 24. | 19.12.2024 | | Акваэробика с мячами. Движения ногами кролем на спине, руки внизу с досочкой Движение работы ног брассом в руках мяч |
| 25. | 24.12.2024 | | Акваэробика упражнения для укрепления мышц Движения ногами кролем на спине, руки наверху. Эстафета «Кто быстрее!» стиль кроль.. Свободное плавание на спине. |
| 26. | 26.12.2024 | | Аквафитнес с игрушками. Игры на воде «Борьба мячей», упражнения со скольжением на груди и на спине. Погружение на глубину с задержкой дыхания. Свободное плавание. |
| 27. | 09.01.2025 | | Акваэробика с нудлами. Движения ногами кролем на спине, руки наверху. Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания |
| 28. | 14.01.2025 | | Скольжение с работой ног и рук «Кроль», упражнение «Стрелочка». Аквафитнес с игрушками |
| 29. | 16.01.2025 | | Аквафитнес с мячами. Упражнение кролем на спине из ИП руки внизу Скольжение с доской вдоль обруча |
| 30. | 21.01.2025 | | Лежание на груди с помощью нудлов с добавлением ног кролем на груди. Упражнения со скольжением на груди и на спине. Свободное плавание. |
| 31. | 23.01.2025 | | Инструктаж по ТБ. Стили плавания. Скольжение с работой ног «Кроль» на груди. |

| | | | |
|-----|------------|--|--|
| | | | Погружение на глубину с задержкой дыхания. |
| 32. | 28.01.2025 | | Скольжение с работой ног «Кроль» на груди с досочкой и без. Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Танцевальные сюжеты на воде |
| 33. | 30.01.2025 | | Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна. Игры на воде: «Фонтан» «Кто дальше проскользит?». Погружение на глубину с задержкой дыхания. |
| 34. | 04.02.2025 | | Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания. Танцевальные сюжеты на воде. |
| 35. | 06.02.2025 | | Движения ног кролем на груди с инвентарем и без. Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Танцевальные сюжеты на воде. |
| 36. | 11.02.2025 | | Аквафитнес с мячами. Упражнение «Стрелочка». Игры на воде: «Поплавок», «Стрелы», «Мельница» (без |
| 37. | 13.02.2025 | | Движение работы рук и ног брассом. Дидактическая подвижная игра игр «Собери картинку» |
| 38. | 18.02.2025 | | Движение работы рук кролем на груди с досочкой (упражнение с чередованием работы рук и дыхания (вперед) с неподвижной опорой. |
| 39. | 20.02.2025 | | Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела. Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Свободное плавание. |
| 40. | 25.02.2025 | | Движения ног кролем на груди с инвентарем и без. Упражнение «Мельница» (стоя в воде). Погружение на глубину с задержкой дыхания. |
| 41. | 27.02.2025 | | Скольжение с работой рук «Кроль» (упражнение) с неподвижной и подвижной опорой. Скольжение с доской вдоль обруча |
| 42. | 04.03.2025 | | Упражнение Кролем на груди с чередованием работы рук и дыхания (вперед) с досочкой. Дидактическая подвижная игра игр «Собери картинку» |
| 43. | 06.03.2025 | | Упражнение Кролем на груди с чередованием работы рук и дыхания (вперед). Танцевальные сюжеты на воде. |
| 44. | 11.03.2025 | | Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела. Движения ног кролем на груди с инвентарем и без. Игра «Мельница», толчки с последующим скольжением на груди |
| 45. | 13.03.2025 | | Выдохи в воду с поворотом головы в сторону на вдох с неподвижной опорой. Скольжение на груди с доской вдоль обруча. Эстафета «Кто быстрее!» стиль кроль. |

| | | | |
|-----|------------|--|--|
| 46. | 18.03.2025 | | Акваэробика с нудлами. Движение работы рук кролем на груди без дыхания. Танцевальные сюжеты на воде. |
| 47. | 20.03.2025 | | Упражнение кролем на груди с произвольным вариантом дыхания. Скольжение на груди с доской вдоль обруча. Погружение на глубину с задержкой дыхания. |
| 48. | 25.03.2025 | | Движение работы ног и рук кролем на груди с досочкой (упражнение с чередованием работы рук и дыхания (вперед)) Погружение на глубину с задержкой дыхания. |
| 49. | 27.03.2025 | | Аквафитнес с мячами. Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Свободное плавание. |
| 50. | 1.04.2025 | | Движение работы рук кролем на груди без дыхания. Свободное плавание. Танцевальные сюжеты на воде. |
| 51. | 03.04.2025 | | Упражнения со скольжением на груди и на спине. Погружение на глубину с задержкой дыхания. Свободное плавание |
| 52. | 08.04.2025 | | Движение работы ног и рук кролем на груди и на спине с нудлом (упражнение с чередованием работы рук и дыхания). Аквафитнес с игрушками. |
| 53. | 10.04.2025 | | Аквафитнес с мячами. Движение работы ног и рук кролем на груди в полной координации без дыхания |
| 54. | 15.04.2025 | | Упражнение Кролем на груди с чередованием работы рук и дыхания (вперед). Эстафета «Кто быстрее!» стиль кроль. |
| 55. | 17.04.2025 | | Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вд Погружение на глубину с задержкой дыхания. охом и задержкой дыхания. |
| 56. | 22.04.2025 | | Упражнения со скольжением на груди и на спине. Движение работы ног и рук брассом Эстафета «Кто быстрее!» стиль кроль. |
| 57. | 24.04.2025 | | Акваэробика упражнения для укрепления мышц тела «Стрелочка» на спине. Повторение техники кроль и брасс. |
| 58. | 29.04.2025 | | Скольжение с работой ног «Кроль» на груди. Движение работы ног и рук брассом. Аквафитнес с игрушками |
| 59. | 06.05.2025 | | Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания. Танцевальные сюжеты на воде. |
| 60. | 13.05.2025 | | Движение работы ног и рук кролем на груди в полной координации без дыхания. Скольжение на груди с доской вдоль обруча |
| 61. | 15.05.2025 | | Движение работы ног и рук брассом под водой с задержкой дыхания один гребок/два гребка/три гребка. Погружение на глубину с задержкой дыхания. |
| 62. | 20.05.2025 | | Диагностика достигнутого уровня. |

| | | | |
|-----|------------|--|--|
| 63. | 22.05.2025 | | Игровой праздник. |
| 64. | 27.05.2025 | | Повторение всех упражнений перед показательным выступлением. |
| 65. | 29.05.2025 | | Открытый урок. |

5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить гигиенические требования инвентаря, исправность и внешний вид. Качество инвентаря, устойчивость, прочность проверяется инструктором по ФК перед началом занятия.

| | |
|-----------|--|
| 1. | Технические средства обучения |
| 1.1. | Свисток (1) |
| 2. | Учебно-практическое оборудование для разминки на суше в чаше бассейна |
| 2.1. | Коврик здоровья (4 модуля) |
| 2.2. | Массажный коврик для ног (1) |
| 2.3. | Напольные пазлы цветные (5) |
| 2.4. | Аптечка |
| 3. | Учебно-практическое оборудование для бассейна |
| 3.1. | Доска для плавания (6) |
| 3.2. | Гимнастические палки (2) |
| 3.3. | Аквапалки (нудлы) 28 |
| 3.4. | Круги надувные (8) |
| 3.5. | Пояс для плавания (2) |
| 3.6. | Мячи для водного поло (6) |
| 3.7. | Игрушки из сказки «Колобок» 60 |
| 3.8. | Мягкие игрушки «Морские обитатели» 25 |
| 3.9. | Обручи (4) |
| 3.10. | Игровые сюжетные пазлы (2 комплекта) |

6. План работы с родителями

| Месяц | Подготовительная группа | Форма проведения |
|----------|--|-------------------|
| сентябрь | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Папка-передвижка |
| октябрь | «На занятие в бассейн!» | Практикум |
| ноябрь | «Организация начального обучению плаванию» | Инд. консультация |
| декабрь | «Плавание, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| январь | «Физическое воспитание в семье» | Инд. консультация |
| февраль | «В здоровом теле-здоровый дух» | Инд. консультация |
| март | «За здоровьем - босиком!» | Папка-передвижка |

| | | |
|--------|---|------------------|
| апрель | «Плавание – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| май | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Практикум |

7. Литература

В соответствии с образовательной программой детского сада использованы следующие учебно-методические материалы:

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения |
|--------------|--|
| 1. | УМК для инструктора по ФК (инструктор-методист по плаванию) |
| 1.1. | Т.И. Осокина «Обучение плаванию в детском саду», Москва: Просвещение, 1991г. |
| 1.2. | Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Москва: Просвещение, 1991г. |
| 1.3. | Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВОПРЕСС», 2010г. |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре в детском саду |
| 1.5. | М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г |
| 1.6. | Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб: ГАФК, 1996 |
| 1.7. | А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г. |
| 1.8. | Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 20 |
| 1.9. | И.Л. Ганчар Плавание - теория и методика преподавания,1998 г. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г.; Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС, 1985г |
| 2. | Дополнительная литература для инструктора ФК (инструктор-методист по плаванию) |
| 2.1. | Здоровячок / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2010. |
| 2.2. | Оздоровительная работа в ДОУ / Г.А. Широкова. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. |
| 2.3. | Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. - М., ТЦ Сфера, 2010. |
| 2.4. | Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г |
| 2.5. | Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000. |
| 2.6. | Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М. Просвещение,2010. |
| 2.7. | Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999 |
| 2.8. | Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989 Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт,1990 |
| 2.9. | Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 |
| 2.10. | Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. - СПб: Нептун, 1992 |
| 2.11. | Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. М., ТЦ Сфера, 2008. |
| 2.12. | Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. М., Мозаика-Синтез, 2010. |