Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №28»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 31.08.2026 года № 4

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
от 31.08.2026 года № 164

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Оздоровительное плавание» (для детей с 3 до 7 лет)

Срок освоения дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей
программы – 72 часа.

Разработчик:
Инструктор по физической культуре
Афонина Ольга Владимировна

г. Нижний Новгород
2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ главы, раздела	Наименование главы, раздела	№ страницы
	Содержание программы	2
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	5
3.	Календарный учебный график	7
4.	Рабочая программа	8
5.	Оценочные и методические материалы	12
6.	Организационно-педагогические условия	14
7.	Методические материалы	16
8.	Список литературных источников	16

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы: физкультурно - спортивная. Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста (детей 3 – 7 лет). Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность - плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Давление воды препятствует выполнению вдоха, а при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру. При плавании вырабатывается новый автоматизм дыхания, который характеризуется уменьшением длительности дыхательного цикла, увеличением частоты и минутного объема дыхания. При этом увеличивается легочная вентиляция и жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на высшую нервную деятельность человека. Действие температуры воды уравновешивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память. Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни.

Новизна - данной программы в обучении плаванию спортивной направленности детей, умеющих плавать, а также в поиске талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности. Программа учитывает физические и психологические возможности дошкольника. заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления детей. Вопросы физического развития дошкольников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса.

Педагогическая целесообразность Программы - обусловлена тем, что плаванье является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Цель Программы: Формирование и развитие творческих способностей детей, через различные виды двигательной деятельности, создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития.

Задачи:

- Укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию посредством плавания с учетом индивидуальных характеристик и возможностей здоровья;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, повышение работоспособности организма.
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
- Воспитывать нравственно-волевые качества, такие как настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Планируемые результаты освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительное плавание» 3—7 лет.

МОДУЛЬ 1 «Техника безопасности в бассейне. Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде»
- знает правила поведения в воде, имеет представления о движениях в воде, о плавании; - погружаться в воду с головой, выполняет выдох в воду, лежит на воде; - передвигается по дну бассейна различными способами с движением рук.
МОДУЛЬ 2 «Обучение вдоху и выдоху в воду»
- скользит на спине в сочетании с дыханием; - сочетает движения рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду; - самостоятельно выполняет вдох и выдох в воде.
МОДУЛЬ 3 «Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине с дыханием»

- плавает за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом; - плавает определенным способом, согласовывает движения рук, ног, дыхание.
МОДУЛЬ 4 «Закрепление обучения скольжению и ориентировки под водой с открытыми глазами»
- умеет скользить на груди, открывая глаза в воде; - поднимает игрушки со дна бассейна с открытыми глазами; - скользит с вытянутыми вперед руками в положении «стрела».
МОДУЛЬ 5 «Обучение плавания при помощи движения ног, движениями рук всеми способами на задержке и с дыханием (кроль, дельфин, брас)»
- согласовывает движения рук и ног брассом в скольжении на груди, следит за дыханием; - правильно выполняет вдох при плавание способом дельфин, согласовывает движение ног и рук; - выполняет простейшие повороты при плавании на груди и спине.
МОДУЛЬ 6 «Обучение плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания»
- плавает разным стилем (брасс, кроль, кроль на спине) с задержкой дыхания; - плавает облегченными (комбинированными) способами плавания.

2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Содержание раздела	Кол-во ак.час.	Формы промежуточной аттестации
1	Техника безопасности в бассейне. Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде	Познакомить с правилами поведения в бассейне; Упражнять в выполнении различных движений в воде; Входить в воду самостоятельно, действовать по сигналу; Познакомить с играми для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Волны на море».	6	Итоговое занятие
2	Обучение вдоху и выдоху в воду, погружению, всплытию лежанию	Упражнять в плавном выдохе в воду, действовать по сигналу. Тренироваться в погружении лица в воду. Упражнять в погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду с образованием пузырей. плавный продолжительный выдох. Упражнять в приобретении навыков погружения под воду	6	Итоговое занятие

		через игры: «Пружинка», «Уточки моют носик» и т.д.		
3	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине с дыханием	Упражнять в движении рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска). Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, беспрерывности движений). Упражнять выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.	12	Итоговое занятие
4	Закрепление обучения скольжению и ориентировки под водой с открытыми глазами	Упражнять скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения. Закреплять умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде.	12	Итоговое занятие
5	Обучение плавания при помощи движения ног, движениями рук всеми способами на задержке и с дыханием (кроль, дельфин, брас)»	Упражнять навык плавания способом «дельфин» при плавании облегченными способами (сочетание дыхания и движений); Совершенствовать технику работы ног и рук при плавании брассом. Упражнять в умении работать руками в стиле «кроль», «брасс», делая выдохи в воду сериями. Упражнять кратковременному подныриванию, задерживая дыхание на выдохе. Тренировать скольжении гребковыми движениями рук.	16	Итоговое занятие
6	Обучение плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания	Упражнять цепочке вхождения в воду (старт), плавание любым способом с поворотами. Упражнять в плавании со сменой стилей. Совершенствовать навыки скольжения в сочетании с дыханием.	16	Итоговое занятие
7	Промежуточная и итоговая аттестация		4	

3 Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество учебных часов в неделю	2
4	Количество учебных часов	72
5	Недель в 1 полугодии	17
6	Недель во 2 полугодии	19
7	Начало занятий	1сентября
8	Каникулы	31 декабря – 11 января
9	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10	Окончание учебного года	31 мая
11	Сроки промежуточной аттестации	Январь, май

4. Рабочая программа

Период	№ занятия Тема	Задачи	Содержание	Материал
Сентябрь	Занятие 1-4 «Знакомство с бассейном»	Закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения. Упражнять в выполнении различных движений в воде	Вспоминаем правила поведения в бассейне. Упражнения: Маленькие и большие, Цапли, Лодочка, Лошадки, Кто выше, Моторчики, Кто больше пузырей, Игра «Море волнуется».	Схемы, картинки, игрушки для бассейна.
	Занятие 5-8 «Свойства воды»	Отрабатывать работу рук и ног у бортика. Закреплять вход в воду скольжением. Добиваться четкого выполнения команд. Воспитывать дисциплинированность.	Ходьба в построении, упражнения: Медуза, Цапли, Лягушки, Медуза кругом, Моторчики, Стрелка, Торпеда, Игра «Лягушки и щуки».	Картинки, игрушки для бассейна.
Октябрь	Занятие 9-12 «Водичка, водичка»	Продолжать учить выполнять 10-12 погружений. Задерживать дыхание на длительное время.	Координировать движения рук и ног при плавании. Воспитывать выносливость. Ход: Лодочка, Гуси, Цирковые лошадки, Медуза кругом, Лягушки, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Игра «Поезд в тоннель».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания
	Занятие 13-16 «Учимся плавать способом «кроль»	Отрабатывать движения ног при плавании на мяче. Упражняться в глубоком дыхании при плавании. Воспитывать решительность.	Упражнения: Проплыви дальше, Стрелка, Пружинка, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Эстафета с нырянием».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы

Ноябрь	Занятие 17-20 «Учимся плавать на груди и спине с дыханием»	Упражнять плавать на спине с помощью «цепочки». Выполнять 10-12 погружений подряд, дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду. Воспитывать организованность.	Ходьба в построении, Стрелка, Смелые ребята, Спрячься, Торпеда, Бакен, Игра «Водолазы».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы.
	Занятие 21-24 «Учимся плавать способом «кроль» на груди и спине с дыханием»	Закреплять умение лежать на груди на «цепочке». Учить скользить на спине. Упражнять в задержке дыхания. Воспитывать ловкость.	Ходьба в построении, Гуси, Зайцы, Дельфины, Стрелка, Бакен, Пружинка, Кто больше пузырей, Игра «Жучок-паучок».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы.
Декабрь	Занятие 25-28 «Учимся скольжению»	Закреплять умение лежать на груди с цепочкой. Скользить на спине. Делать полный выдох в воду. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность.	Ходьба в построении, Лодочка, Медуза, Смелые ребята, Стрелка, Дыши правильно, Игра «Охотники и утки».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы.
	Занятие 29-32 «Учимся ориентировки под водой с открытыми глазами»	Закреплять умение скользить на груди. Выполнять упражнения на дыхание. Использовать навыки и умения в играх.	Упражнения: Ледокол, Кто быстрее, Спрячься, Стрелка, Дельфины, Торпеда, Игра «Ловишки с поплавком».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы, обручи.
Январь	Занятие 33-36 «Закрепление обучения скольжению и ориентировки под водой с открытыми глазами»	Лежать на груди с цепочкой. Упражняться в скольжении на груди с мячом. Упражняться в заныривании. Воспитывать желание заниматься.	Упражнения: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы.

	Занятие 37-38 «Обучение плаванию при помощи движения ног, способом кроль»	Закреплять умение работать ногами, стиль «кроль». Плавать под водой в очках. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать организованность.	Упражнения с мячом, Дельфины, Лошадки, Торпеда. Волчок, Покажи пятки, Игра «Услышь свисток».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, мячи.
Январь	39 - 40	Промежуточная аттестация		
Февраль	Занятие 41-44 «Веселые дельфины»	Упражняться в заныривании. Скользить на груди и спине сквозь обруч. Упражняться в плавании способом «дельфин».	Упражнения с хлопками, Поезд в тоннель, Моторчики, Стрелка, Пружинка, Игра-соревнование «Мы пловцы».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, мячи.
	Занятие 44-48 «Обучение плаванию способом брас»	Закреплять умение работать ногами, лежа на спине. Упражнять в задержке дыхания. Уверенно чувствовать себя в воде.	Ходьба в построении, Ледокол, Озорные лягушата, Волчок, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Пружинка, Игра «Верхом на мяч».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы.
Март	Занятие 49-52 «Обучение плавания при помощи движения ног, движениями рук всеми способами на задержке и с дыханием (кроль, дельфин, брас)»	Плавать на спине с полной координацией. Упражняться в задержке дыхания. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность.	Упражнения: Ледокол, Лошадка, Поплавок, Звездочка, Медуза, Уточка, Вертушка, Поезд в тоннель, Игра «Коробочка».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, обруч.
	Занятие 53-57 «Обучение плаванию разными	Упражнять в движении рук и ног лежа на груди у бортика. Использовать полученные навыки в свободном плавании. Плавать любым способом.	Упражнения: Ледокол, Большие и маленькие, Медуза, Моторчики, Стрелка, Игра «Коробочка».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы.

	способами плавания»			
Апрель	Занятие 58-61 «Рыбки плавают»	Упражнять входить в воду скольжением. Упражняться в скольжении сквозь обруч различными способами. Четко выполнять упражнения.	Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Ледокол, Лягушки, Игра «Хоровод».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, обруч.
	Занятие 62-66 «Дышим правильно»	Продолжать погружаться под воду с головой 10-12 раз подряд. Отрабатывать движения рук у бортика. Упражняться в задержке дыхания. Воспитывать выносливость.	Ходьба в построении, Медуза, Ледокол, Спрячься, Моторчики, Стрелка, Игра «Охотники и утки», Лошадки, Торпеда. Волчок, Покажи пятки.	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, обруч, мячи.
Май	Занятие 67-70 Обучение плаванию комбинированным и способами плавания на задержке дыхания	Продолжать упражняться в выполнении знакомых упражнений. Скользить сквозь обруч с занырыванием. Воспитывать желание заниматься.	Упражнения: Крокодилы, Гуси, Зайцы, Поплавок, Звездочка, Медуза, Игра «Кто дольше под водой». Игра «Кто дольше под водой».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, обруч, мячи.
Май	Занятие 71-72 Итоговая аттестация	Итоговая аттестация		
Итого академических часов		72		

5. Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительное плавание» проводится 2 раза в год по итогам завершения 39-40 и 71-72 недели (январь, май). Анализ результативности освоения обучающимися Программы оформляется в Отчет о реализации Программы.

Порядок составления отчета:

В графах с 3 по 7 таблицы проставляются уровни развития, соответствующие уровню развития каждого описанного навыка.

Отчет об освоении дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительное плавание»

Система и критерии оценки результатов промежуточной аттестации

Уровни развития	**Критерии**
С - Сформировано	Выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами.
СФ - Стадия формирования	Требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко
ТР-точка роста	Требуется значительная помощь, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается.

Анализ результативности освоения обучающимися Дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительное плавание»

№	ФИ обучающегося	Результаты освоения программы					Средний балл	Вывод
		Вход и выход в воду	Лежание на груди и на спине	Скольжение на груди и на спине	Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду	Скольжение на груди и на спине с движениями ног		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

6. Организационно-педагогические условия

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 3 -7 лет. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей. Период реализации Программы: 9 месяцев (72 часа)

Форма проведения – занятие. Периодичность занятий: занятия проводятся два раза в неделю с детьми в возрасте 3-4 года – 15 минут (академический час), 4-5 лет-20 минут (академический час), с детьми в возрасте 5 - 6 лет- 25 минут (академический час), с детьми 6-7 лет – 30 минут (академический час), во вторую половину дня. Наполняемость группы: 15 человек.

Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

Принципы формирования программы

1. **Поддержка разнообразия детства**. Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Дошкольное образовательное учреждение выстраивает образовательную деятельность с учетам региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастным и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.
2. **Сохранение уникальности и самоценности детства.** Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.
3. **Позитивная социализация** ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющимся мире.
4. **Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия** взрослых (родителей, законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.
5. **Содействие и сотрудничество детей и взрослых, призвание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.** Это принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых в реализации программы.
6. **Сотрудничество ДОУ с семьей**. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе.
7. **Сетевое взаимодействие с организациями** социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.
8. **Индивидуализация дошкольного образования** предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации

образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.

9. **Возрастная адекватность образования**. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержание и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

10. **Развивающее вариативное образование.** Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предполагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей условия этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

Материально- техническое обеспечение

Средства обучения и воспитания:

- Доски для плавания
- Нудлсы (палки для плавания пенопластовые)
- Лопатки для рук
- Ласты
- Ворота тонущие
- Тонущие арки
- Обруч плавающий
- Мячи резиновые (разного размера)
- Мячики- ежики
- Массажные орто-коврики
- Массажная дорожка
- Обручи
- Атрибуты для дыхательной гимнастики (шарики для пинг-понга, коктейльные трубочки)
- Лестница-рукоход
- Заводные игрушки
- Тонущие игрушки (кольца, палки)
- Шест
- Шарики пластмассовые цветные (как для сухого бассейна)
- Игрушки-липучки с присосками

Технические средства обучения:

- Музыкальный центр
- Секундомер
- Термометр (для измерения температуры воды)
- Термометр (для измерения температуры воздуха)
- Фонарик

7. Методические материалы

1. Дидактические картинки
2. Схемы
3. Детская литература
4. Картотека видеофильмов
5.Картотека игр.
6. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
7. Плакаты, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
8. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
9. Комплексы дыхательных упражнений.

8. Список литературных источников

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.: АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004. -143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.