

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому направлению детей № 118 «Яблочко»

«СОГЛАСОВАНО»
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №118 «Яблочко»
_____ З.Р. Юзекаева

Введено в действие
Приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад № 118 «Яблочко»
«__» _____ 2020г. № _____

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического
совета от «__» _____ 2020г
протокол № _____

**Программа по ускоренному обучению
плаванию "Дельфин"
для детей дошкольного возраста
на 2019-2022 учебный год**

**Разработана
Инструктором по физической культуре
(для обучения детей плаванию)
Лазаревой Э.Р.**

Набережные Челны, 2019

Пояснительная записка.

Дошкольное детство – это тот период жизни ребенка, когда семья проявляет к нему максимальный интерес. С 1 сентября 2013 г вступил в силу новый закон «Об образовании в Российской Федерации, в котором впервые дошкольное образование закреплено в качестве уровня общего образования. Такой подход сделал необходимой разработку федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

В документе заложено несколько принципов, из которых самый главный – сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства. Ключевая линия которого этого приобщение к ценностям культуры, социализация ребенка в обществе. И это приобщение происходит через ведущий вид деятельности – игру. Поэтому все занятия с детьми на воде пронизаны игровыми элементами.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников не велика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается напряжение ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активные движения ног в воде в безопорном положении укрепляют стопы ребёнка и предупреждают развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ).

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно 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 действия 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. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

В ФГОС прописано, что нужно развивать мотивационную готовность детей обучению так, чтобы после дошкольной жизни должно появиться желание учиться. Основываясь на это мы разработали занятия по плаванию так, чтобы после окончания детского сада у детей не пропало желание заниматься ФК и спортом и в дальнейшем они могли применить свои приобретенные навыки в различных жизненных ситуациях.

Обучение по данной программе выделяет несколько этапов обучения:

ПЕРВЫЙ начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

ВТОРОЙ этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надёжно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, получают представление об её выталкивающей поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнения вдох – выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10 раз). После этого дошкольники обучаются плаванию определённым способом.

ПРЕВЫШЕНИЕ

1. дети должны уметь проплыть 6 – 10 м. на мелкой воде (глубина по грудь), сохраняя в основном согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для изучаемого способа плавания.
2. начальное обучение продолжает усвоение и совершенствование техники способов плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают дна).

Цель: Формировать и развивать двигательные навыки, оздоравливать и закаливать

детский организм, предупреждая утомляемость и повышая эмоциональный тонус у детей.

Задачи:

1. Знакомить детей с упражнениями для освоения с водой.
2. Создать условия для освоения детьми спортивных способов плавания.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Младший дошкольный возраст

1. Упражнения на дыхание: 10 часов во всех видах деятельности
 - стоя – 1 час
 - под водой – 1 час
 - в играх – 4 часа
 - лёжа на поверхности воды- 4 часа
2. Упражнения на погружение лица в воду- 9 часов
 - стоя у бортика вместе с дыхательными упражнениями- 3 часа.
 - игровые упражнения- 3 часа

- ориентироваться под водой с открыванием глаз – 3 часа
- 3. Проползание по дну и принятие безопорного положения- 10 часов
 - ползание по дну в игровых упражнениях (крокодил- рак; уточки-рак)- 5 часа
 - проползание в обруч, опустив лицо в воду – 2 часа.
 - упражнять в лежании на поверхности воды без опоры (медуза; поплавок; звезда) - 3 часа.
- 4. Скольжение на груди, на спине- 7 часов

Старший возраст

1. Знакомство с новыми способами плавания- 10 часов.
 - ознакомить детей со способами плавания в иллюстрациях- 3 часа
 - в\с на груди ; в\с- на спине; брас- дельфин
 - практическое выполнение имитирующих движений рук и ног- 2 часа
 - закрепление новых способов плавания в воде - 5 часов
2. Комбинированное плавание- 10 часов (с различными движениями рук и ног)
 - руки кроль ноги брасс- 2 часа
 - руки брасс ноги волна- 2 часа
 - руки брасс ноги кроль – 2 часа
 - руки дельфин ноги брасс- 2 часа
 - на спине ноги брасс- 1 час
 - дельфин на спине – 1 час
3. Плавание в полной координации- 10 часов
 - отработка координации движения каждого способа – 2 часа
 - в\с на груди- 2 часа
 - в\с на спине- 2 часа
 - брасс- 2 часа
 - дельфин – 2 часа
4. Прыжки и повороты в воде 6 часов
 - подготовительные – 3 часа
 - спортивные – 3 часа
 - с выполнением задания – 3 часа

Основные методы оценки уровня развития ребенка:

Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 4-5 лет):

- Ориентирование в воде с открытыми глазами.
- Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.
- На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга.
- *Оценка:*
- 4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;
- 3 балла - смог достать 2 предмета;
- 2 балла - смог достать 1 предмет;
- 1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

- Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

•Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

•*Оценка:*

•4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

•3 балла - в течение 3-4 секунд;

•2 балла - в течение 1-2 секунд;

•1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

•3. Лежание на спине

•Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

•Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

•*Оценка:*

•4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

•3 балла - в течение 3-4 секунд;

•2 балла - в течение 1-2 секунд;

•1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

•4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

•Инвентарь: Пенопластовые доски.

•Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть , ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

•*Оценка:*

•4 балла – ребенок проплыл 8 м;

•3 балла – 6-7м;

•2 балла – 4-5м;

•1 балл – менее 3м.

Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 5-6 лет):

1. Скольжение на груди

•Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

•*Оценка:*

•4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

•3 балла – 3м;

•2 балла – 2 м;

•1 балл – 1м.

•2. Скольжение на спине

•Стоя у бортика, руки вверх соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

•*Оценка:*

•4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

•3 балла – 3м;

•2 балла – 2 м;

•1 балл – 1м.

•3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

•Инвентарь: пенопластовые доски.

•Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

•*Оценка:*

•4 балла – ребенок проплыл 14-16м;

•3 балла – 11-13м;

•2 балла – 8-10м;

•1 балл – менее 8м.

•4. Плавание произвольным способом

•Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

•*Оценка:*

•4 балла – ребенок проплыл 8м и более;

•3 балла – 6-7м;

•2 балла – 4-5 м;

•1 балл – менее 4м.

Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 6-7 лет):

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

•Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

•*Оценка:*

•4 балла- ребенок проплыл 8 метров;

•3 балла- 6-7 метров;

•2 балла- 4-5 метров;

•1 балл- менее 4 метров.

•2 Плавание кролем на груди в полной координации

•Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

•*Оценка:*

•4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

•3 балла- 11-13 метров;

•2 балла- 8-10 метров;

•1 балл- менее 8 метров.

•3 Плавание кролем на спине в полной координации

•Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

•*Оценка:*

- 4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;
- 3 балла- 11-13 метров;
- 2 балла- 8-10 метров;
- 1 балл- менее 8 метров.

•4 Плавание произвольным способом

•Проплыть 8м. брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль; руки –брасс, ноги-дельфин) в согласовании с дыханием.

•*Оценка:*

- 4 балла- ребенок проплыл 8 метров и более;
- 3 балла- 6-7 метров;
- 2 балла- 4-5 метров;
- 1 балл- менее 3 метров.

•Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

•*Тест для оценки быстроты*

•*Оборудование:* секундомер.

•Проводится в плавательном бассейне.

•Дистанция- 8 м.

•По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимальной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.

•*Тест для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса*

•*Одежда:* спортивная форма.

•*Оборудование* : гимнастическая доска длина 2,5 м, шириной 0,2м; гимнастическая стенка, гимнастический мат.

•Проводится в спортивном зале. Гимнастическая доска крепится с помощью держателя на высоте 1 метр от пола. Под доску кладется мат.

•И.П.- лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват кистями рук в 30 см от верхнего края доски.

•Выполнить максимально возможное число подтягиваний.

- Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок касается ориентира (линии хвата), затем разгибаются полностью, ноги прямые, стопы слегка приподняты. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Обязательно страховать ребенка, стоя сбоку от него.

- Тест для определения выносливости***

- Проводится в плавательном бассейне.

- Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

- Тест для определения гибкости***

- Одежда:* спортивная форма.

- Оборудование:* гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.

- Проводится в спортивном зале.

- И.П.- лежа на полу, руки впереди соединены.

- Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать.

- Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу.

- Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

- Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь- октябрь) и в конце учебного года (апрель-май).Полученные данные сравниваются со средними показателями (см. табл.1)и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием

- Форма проведения занятий.**

Наилучшей формой занятий является подгрупповая.

Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 7-10 человек, (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера самой ванны бассейна). Комплектуя их, следует уделять внимание : на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЛЯ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Занятие № 1.

Задачи: Напомнить детям о правилах поведения в бассейне, приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой

Ход занятия:

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку.
2. Ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях.
3. Окунуться по желанию с головой, затем всем вместе, стоя в кругу, держась за руки – 3-4 раза.
4. Упражнения на дыхание «остудим чай»- погружаясь в воду до подбородка - дуть на воду 2-3 мин.
5. Игра: «Резвый мячик»- всем раздаются цветные мячи. По сигналу нужно дуть на мячик, чтобы он доплыл до другой стороны бассейна.
6. Свободное плавание.

Занятие № 2

Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды. Приучать действовать организованно, не толкая друг друга.

Ход занятия:

1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручни. Ходить вперед- назад от бортика к бортику
2. Зарядка зверят – передвижение в воде (мышки, цапли, уточки, воробушки, крокодильчики)- 2 мин.
3. «Крокодильчики» - ползаем на руках - лицо под водой № 4
4. «крокодильчики»- опустив лицо в воду – 2 раза.
5. Игровое упражнение? «Дуем на мяч» ползем на руках – 3 раза
6. Подпрыгиваем на месте, отталкиваясь о воду руками: «Кто выше?»- 7-8 раз
7. Свободное плавание.

Занятие № 3

Задачи: Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой, упражнять в передвижении в парах, держась за руки. Воспитывать смелость

Ход занятия:

1. В парах окунуться с головой – Упражнение «Насос»- 2 мин.
2. Бег парами, держась за руки – «Кто быстрее?»- 2-4 раза
3. Игра «Быстрый мячик» - бросают по сигналу мячики и бегут за ними.
4. «Крокодильчики»- кто быстрее доползет- 4 раза
5. Игра «Сердитая рыбка» 3 мин.

Занятие № 4

Задачи: Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду. Учить лежать на поверхности воды.

Ход занятия:

1. «Зарядка зверят»- добавить упражнение «Рак»- 2 мин.
2. Погружение лица в воду в круги. «Пускаем пузыри» - 3 мин.
3. В парах присесть сделать большой вдох. Присесть, погрузившись до носа - сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей- 3-4 раза.
4. «Крокодильчики»- по сигналу вытянуть руки вперед- 3-4 раза
5. Попробовать упражнение «Медуза» 2-3 раза.
6. Игра «Найди себе пару». – 2 мин

Занятие № 5

Задачи: Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.

Ход занятия:

1. Бегать на глубине по пояс, стараясь высоко поднимать колени «Лошадки»- 2 мин.
2. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть – 3-4 раза.
3. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри- 3 раза
4. Стоя в кругу, опустить лицо в воду - открыть глаза – 2 -3 раза.
5. Игра «Водолазы»- 3 мин.
6. Повторить упражнение «Медуза»- 2 мин.
7. Свободное плавание.

Занятие № 6

Задачи: Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Подготавливать к выполнению скольжения на груди. Разучивать движения ногами.

Ход занятия:

1. «Веселые брызги»- 2 мин.
2. Пройти в обруч, не касаясь его руками- 2 раза
3. Проползти в обруч, опустив лицо в воду – 2-3 раза.
4. «Медуза»- 3 раза
5. Лежа на животе - работать ногами: «Фонтанчик»- 2 мин.
6. Игра «Веселые брызги»
7. Свободное плавание.

Занятие № 7

Задачи: Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде. Осваивать движение ног кролем. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.

Ход занятия:

1. Присесть, взявшись руками за круг, выдохнуть в воду - пускать пузыри 5-6 раз.
2. Игра «Водолазы» - 3 мин.
3. Работать ногами «Фонтан»- лежа на животе- 2 мин.
4. «Фонтан»- сидя- 1 мин.
5. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду 1-2 мин.
6. Подныривать под плавающий обруч или круг- 2 мин.
7. Игра «Жучок- паучок»

Занятие № 8

Задачи: Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком. Познакомить с упражнениями: «Поплавок», «Скольжение».

Ход занятия:

1. Войти в воду, сделать «Медузу» 2-3 раза
2. Показать упражнение «Поплавок»
3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки.
4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть сгруппироваться, всплыть как «Поплавок», сделать постепенный выдох, встать – выпрямиться 3-4 мин.
5. «Фонтан»- 2 мин.
6. Взять доску и попробовать проскользить 2-3 раза
7. Свободное плавание.

Занятие № 9

Задачи: Учить выполнять скольжение, продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой. Открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях не мешая, друг другу. Приучать внимательно, слушать педагога. Действовать по сигналу.

Ход занятия:

1. По сигналу нырнуть в воду, упасть – 2-4 раза.
2. Скольжение с доской – 8 раз.
3. Игра «Буксир» с движениями ног 3-4 раза.
4. Игра «камушки» - 2 мин.
5. Свободное плавание.

Занятие № 10

Задачи: Продолжать учить скольжению на груди. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. Воспитывать организованность.

Ход занятия:

1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками, делать ладонями волны- 2-4 раза.
2. У бортика – выдохи в воду 5-6 раз.
3. Скольжение с доской – 8 раз.
4. Попробовать сделать скольжение без доски – 8 раз.
5. У бортика – работать ногами 3-4 раза
6. Игра «хоровод»- 3 раза.

Занятие № 11

Задачи: Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать, учить выдоху в воду во время скольжения на груди. Воспитывать смелость.

Ход занятия:

1. У бортика стоя поднять руки вперед, вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед - плавно лечь на воду, расслабиться – всплыть как Медуза – 2 раза.
2. Из «медузы» - «Поплавок»- 4 раза
3. Из «Медузы» - «Звезда»
4. Скольжение на груди- 6 раз.
5. Игра «Поезд в тоннель»
6. Игра «скольжение в обруч»
7. Свободное плавание

Занятие № 12

Задачи: Ознакомить со скольжением на спине. Приучать ориентироваться во время движения в воде.

Ход занятия:

1. Стоя у бортика правым боком, держась за ноги правой рукой сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержать дыхание 3-4 раза
2. Повторить упражнение, лежа на груди – 3 раза.
3. попытаться лечь на спину- 2 мин.
4. Скольжение 3-4 раза.
5. Игра «Оса», «Волейбол»
6. Свободное плавание.

Занятие № 13

Задачи: Совершенствовать скольжение на груди, отрабатывать работу ног.
Формировать навыки лежания на спине, воспитывать смелость.

Ход занятия:

1. Бегать в парах от бортика к бортику 2-3 раза
2. «Насос» - кто пробудет дольше под водой и сделает больше пузырей 3-4 раза.
3. «Фонтан»- 2-3 мин.
4. Встать, кисти рук за голову, присесть завалиться на спину - поплавать в этом положении 2-3 раза.
5. Скольжение на груди – делать постепенный выдох в воду 3-4 раза.
6. Игра «Поезд в тоннель»

Занятие № 14

Задачи: Разучивать скольжение на спине. Приучать действовать по сигналу.

Ход занятия:

1. По сигналу упасть в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «Медузу», по третьему - «поплавок», по четвертому - «Звезду», затем лечь на спину- 2 раза.
2. Скольжение на груди- 6 раз.
3. Лечь свободно на спину, полежать – 1-2 мин.
4. Игра «Водолазы», «Мы веселые ребята»
5. Свободное плавание.

Занятие № 15

Задачи: Упражнять детей в скольжении, отталкиваясь от стенки бассейна.
Ознакомить с сочетаниями вдоха- выдоха в воду в горизонтальном положении. Формировать умение скользить на спине.

Ход занятия:

1. Держась за бортик или цв. круг сделать вдох, окунуться в воду- выдох 4-6 раз.
2. Скольжение на груди – 6 раз.
3. Попробовать скользить на спине
4. Игра «проскользни в обруч», «Мы ребята смелые»
5. Свободное плавание.

Занятие № 16

Задачи: Закреплять навык открывания глаз в воде, показать скольжение с игрушкой. Приучать во время скольжения выдох в воду.

Ход занятия:

1. Стоя в парах, присесть- открыть глаза, посмотреть друг на друга- 2-3 раза, тоже с выдохом в воду.
2. Скольжение с доской – 6 раз
3. Скольжение с игрушкой – 4 раза.
4. Скольжение - руки вверху, делать выдох в воду – 3 раза
5. скольжение на спине 5-6 раз
6. игра «невод»

Занятие № 17

Задачи: Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом.
Учить передвижению по дну с выполнением гребковых движений.

Ход занятия:

1. сделать выдохи в воду 2-3 раза
2. «Кто быстрее?»- добежать и взять игрушку.
3. Стоя у бортика: чей кораблик уплывет дальше – 2 мин.
4. Скольжение с игрушкой 3-4 раза.
5. Скольжение с работой ног с доской 4 раза.
6. «Веселые дельфины» - приседая выпрыгивать из воды как можно выше – 4 раза.
7. Игровые упражнения: «Я - мельница», - медленные гребки с продвижением 6 раз.

Занятие № 18

Задачи: Учить скольжению на груди с движениями ног. Совершенствовать скольжение на спине, согласовывать действия.

Ход занятия:

1. «Фонтан»- 2 мин.
2. Скольжение с доской на груди с работой ног- 5 раз.
3. Скольжение без доски 4 раза
4. Скольжение на спине – 4 раза.
5. Игра «Море волнуется» - 2мин.
6. «Я - мельница»
7. Свободное плавание.

Занятие № 19

Задачи: Учить плавать на груди, с предметом в руках и работой ног.
Упражняться в скольжении на спине. Воспитывать ориентировку в воде.

Ход занятия:

1. Игра «Сомbrero» - 3 мин.
2. Скольжение на спине - руки вдоль туловища – 6 раз.
3. Работать ногами у бортика – 2 мин.
4. Попытаться сесть на дно – 1 мин.
5. «Мы ребята смелые» - 3 раза
6. Скольжение на груди с работой ног- 4 раза.
7. «Поезд в тоннель». Игра 2-й вариант.

Занятие № 20

Задачи: Совершенствовать скольжение на груди и на спине. Достигать ритмичных непрерывных движений ногами, приучать детей правильно оценивать свои достижения.

Ход занятия:

1. Всплывать и лежать по желанию (на груди или на спине)- 2 мин.
2. Игра «Зеркальце» в парах
3. Скольжение на груди обратно на спине – 6 раз.
4. Игра «Водолазы» - 2 мин.
5. Скольжение на груди с доской 4 раза, с работой ног
6. свободное плавание

Все занятия повторяются не менее 2 раз, в зависимости от усвоения материала.
Контрольные занятия проводить через 5 занятий.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ведущей задачей первых пяти занятий является освоение детьми неспортивным способом плавания: руками - как при плавании брассом, ногами – как при плавании кролем, с произвольным дыханием, а также выбор «своего», лучшего способа плавания. Все занятия повторяются по 2 раза.

Занятие № 1

1. Показать детям все способы плавания, (сначала в иллюстрациях – папка, затем на суше в движении). Рассказать об особенностях каждого способа.
2. Выполнить специальные упражнения для рук и ног, имитирующие движения всех способов плавания (для рук выполняются упражнения, стоя на дне, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, плечи и подбородок в воде. Для ног - держась руками за бортик). По 5 мин.
3. Выдохи в воду, приседаем под воду - пускаем пузыри, «Сколько раз постучались?», «надутый шар», «Лопнул шар», сделать выдох в воду, вдох сочетать с прыжком вверх из воды.
4. «Поплавок», «Звезда»- выполнить упражнение на длительность.
5. Скольжение с доской на груди, ноги работают брассом, «волна».
6. игра «море волнуется...» Свободное плавание.

Занятие № 2.

1. Повторить показ особенностей способов плавания 3 мин.
2. Выполнить выдохи в воду, погружение в воду – 3 раза.
3. выполнить движения рук и ног у бортика всеми способами плавания 3 мин.
4. Скольжение на груди – голова зажата между руками – 3 раза.
5. Скольжение- «Волна»- 3 раза.
6. скольжение – ноги брасс- 3 раза.
7. игра «Спрячься под воду». Плавание в ластах.

Занятие № 3.

1. Повторить названия и особенности способов плавания. Каждому ребенку указать на те движения рук, которые у него лучше получаются (данное задание впоследствии формируется как «движение своим способом»).
2. Движение ног всеми способами плавания с плавательной доской- 8 раз. Каждому указать на те движения ногами, которые у него лучше получаются.
3. Выдохи в воду три подхода по 10 раз.
4. Повторить движения ног всеми способами плавания с доской.
5. Игры «Хоровод», «Поезд в тоннель»
6. Свободное плавание в ластах.
7. Прыжки в воду с бортика.

Занятие № 4.

1. Плавание комбинированным способом плавания: руки как при плавании брассом, ноги как при плавании кролем- 3 раза
2. Руки брасс - ноги «волна» (Дельфин) – 3 раза.
3. Руки кроль - ноги брасс- 3 раза
4. Руки одновременно на спине ноги волна – 2 раза.
5. Руки _____, ноги брасс- 2 раза
6. Игра в ластах скольжение под водой «Дельфины»

Занятие № 5.

1. Выполнить движение рук в скольжении всеми способами плавания между ног - мячи по 2 раза каждым способом.
2. Спросить у детей о названии и особенностях способов плавания.
3. Выдохи в воду – 1 мин.
4. Скользить с движениями ног всеми способами плавания по 2 раза (движения, которые не получаются, предлагать заменять «своими»).
5. Комбинированное плавание: руки кроль - ноги брасс- 2 раза; 2 руки брасс - ноги кроль- 2 раза; прыжки в воду ногами вниз.
6. «в колодец из колодца»- в обруч на воде – 2 раза, в «глубокий колодец» - с погружением в воду, выныривание из обруча под водой.

Занятие № 6.

1. Скользить на груди всеми способами плавания- 2 раза
2. Скольжение на спине всеми способами плавания- 2 раза
3. выдохи в воду до 10 раз.
4. скользить на груди и на спине всеми способами 4 раза.
5. «дельфин» в полной координации в ластах 3 раза
6. «Дельфин» на спине – 2 раза.
7. Свободное плавание 2 мин.

Занятие № 7.

1. комбинированное плавание: руки кроль - ноги брасс- 2 раза;
 - руки - брасс - ноги кроль – 2 раза.
 - «Дельфин» ноги брасс – 2 раза,
 - на спине ноги брасс – 2 раза.
 - на спине ноги волна- 2 раза
2. Проплыть в координации:
 - кроль на груди
 - в\с на спине
 - брасс
 - «Дельфин»
3. Проплыть как можно больше расстояния любым способом (любимым)
4. Прыжки в воду: «в глубокий колодец».

Задачи следующих занятий изменяются. Дети приступают к совершенствованию плавания избранным способом плавания и остальными способами, как по элементам, так и в полной координации. Начинается так же обучение стартовым прыжкам, поворотам.

Занятие № 8.

1. Скольжение на груди и на спине с движениями рук всеми способами плавания (кроль, дельфин, брасс, на спине)
2. Выдохи в воду 30 сек. По 2 раза.
3. Скольжение на груди и на спине с движениями ног всеми способами плавания 2 раза.
4. Плавание на спине в ластах.- 4 раза
5. учить повороту, прыжки в воду через натянутую горизонтальную веревку: «Кто дальше?».
6. Свободное плавание.

Занятие № 9.

1. Плавание в полной координации в ластах
 - кроль – 3 раза
 - на спине – 3раза
 - дельфин – 2 раза
 - брасс – ноги волна – 2 раза
2. Плавание в полной координации «Своим, любимым» способом 3 раза
3. Учить делать поворот и проплывать весь бассейн 3 мин.
4. Прыжки: «В глубокий бассейн » - 3 раза.

Занятие № 10.

1. Совершенствование работы ног у бортика:
 - на груди в ластах – 2 мин.
 - на спине в ластах – 2 мин.
 - волна в ластах- 2 мин.
 - брасс (в полной координации)- без ласт – 3 мин.
2. Брасс в полной координации – 4 раза.
3. Прыжок с бортика: «В обруч»- 3 раза
4. Свободное плавание.

Занятие № 11.

1. Дельфин в ластах – 4 раза
2. Дельфин без ласт в полной координации – 2 раза
3. На спине в ластах – 2 раза
4. На спине без ласт – 2 раза
5. Кроль на груди в полной координации в ластах – 3 раза.
6. Игра «скольжение под водой в обруч», « Тоннель».

Занятие № 12.

1. Дельфин на спине в ластах:
 - «Волна» на спине – руки вверх - 2 раза
 - «Волна » на груди – 2 раза
2. Комбинированное плавание:
 - руки брасс - ноги кроль – 2 раза
 - на спине ноги брасс – 2 раза
3. Брасс в полной координации 4 раза
4. Проплыть с поворотом весь бассейн – 2 раза
5. Прыжки с бортиков, стартовый прыжок.

Занятие № 13.

1. Кроль на груди в полной координации – 4 раза.
2. Правая рука вверх - левая внизу работа ногами в ластах – 2 раза.
3. Тоже левая – 2 раза
4. Кроль в полной координации в ластах – 2 раза.
5. В парах: «Кто быстрее» - 2 раза.
6. Свободное плавание

Занятие № 14.

1. Плавание «Своим, любимым способом» 3 раза.
2. Плавание на спине в полной координации – 4 раза
3. Совершенствовать упражнения на спине, если есть ошибки в работе ног вернуться к ластам.
4. Выдохи в воду
5. Комбинированное плавание:
 - руки кроль - ноги брасс,
 - руки дельфин – ноги брасс
6. Плавание в ластах на правом, левом боку - волна по 2 раза.
7. Игра «кто дольше проплывет под водой?»

Занятие № 15.

1. В ластах: на правом боку «волна» - 2 раза
 - ноги кроль- 2 раза
 - тоже на левом боку
2. «Дельфин»- правая рука вверх, левой выполнять гребковые движения- ноги волна – 2 раза.
 - тоже левой
3. игра «Быстрые дельфины»- в ластах под водой «волной»
4. Свободное плавание.

Занятие № 16.

1. Совершенствование в полной координации:

- кроль на груди – по 3 раза
- кроль на спине
- брасс
- дельфин

2. Прыжки. Свободное плавание

Занятие № 17.

Открытые занятия. Игры, прыжки. Свободное плавание.

ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ В ЛАСТАХ ДЛЯ СТАРШЕГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цикл занятий в ластах для старшего и подготовительного возраста.

Обучение целесообразно начинать с плавания «кроль» на спине. Серия упражнений в ластах, позволяющая за несколько занятий научить не умеющих плавать. Эти упражнения можно использовать так же для исправления ошибок в технике гребковых движений ног. Признаком неверных движений ног служит то, что ласты мешают плыть, тянут на дно.

На суше:

1. Упражнение «Красим пол»

- В положении стоя отвести правую ногу назад так, чтобы подъем ласта опирался о землю. Затем выполнить свободное движение ногой вперед, как бы «крася» ластом как кистью пол. Как правило, первые движения выполняются с ошибками, преподаватель исправляет эти ошибки. В конце движения, когда ласт выпрямляется, следует поставить ноги на пятку и привести её назад в исходное положение 5-10 раз.

2. Упражнение тоже повторить левой ногой 5-10 раз.

3. Упражнение повторить предыдущее упражнение то левой, то правой ногой до 30 сек.

4. Упражнение выполняется в положении сидя или на скамейке лежа, стоящей у стены. Производить движения ногой, также как и предыдущие упражнения, как бы стараясь «красить» ластом стену, как кистью 5-6 раз.

5. Упражнение тоже левой ногой.

6. По переменно то правой, то левой ногой до 30 сек.

Обычно после выполнения на суше упражнений с ластами дети сразу быстро плывут «кролем» на спине с помощью одних ног. При неудачных попытках ребенок как бы крутит ногами велосипед. Заметив эту ошибку, нужно немедленно указать на нее.

На воде:

Занятие № 1

1. У бортика «красить» пол правой ногой 4 раза, затем левой 30 сек.

2. С доской работать ногами на груди – 2 раза

3. Без доски правая рука вверху, левая внизу – 2 раза

4. Тоже левой

5. «Волна» с доской 2 раза

6. «Волна» без доски 2 раза.

7. Игры, свободное плавание

Занятие № 2

1. Работа ногами в ластах у бортика 2 мин

2. Работа ногами «волной» 2 мин.

3. Игра – упражнения: «проплыви в обруч» - «волной»- руки вперед – 3 мин.

4. «Скольжение на спине» ноги кроль 2 раза

5. Скольжение на спине, руки вверху – «волной» 2 раза

6. Свободное плавание

Занятие № 3

1. Совершенствование работы ног кролем на груди в ластах – 2 раза
2. Правая рука вверху, левая внизу, ноги работают кролем – 2 раза
3. Тоже но ноги «волна» - 2 раза
4. Скольжение на спине, руки вверху ноги кроль – 2 раза
5. Скольжение на спине, руки за спиной
6. Игра – упражнение «Ловкие морские котики»- плыть на спине в ластах руки зажаты, ноги работают кролем
7. Прыжки в ластах, добиваться после прыжка - доплывать до конца бассейна

Занятие № 4

1. Правая рука вверху, левая выполняет гребок кролем, ноги работают тоже – 3 раза
2. Тоже с левой рукой.
3. «Волна» в ластах на правом боку, рука правая вверху – 2 раза
4. Тоже левой – 2 раза
5. Кроль в ластах в полной координации 2 раза
6. Свободное плавание

Занятие № 5

1. Скольжение на спине с работой ног, правая рука вверху, левая внизу по 2 раза
2. Затем на оборот «Волной » - 2раза
3. Скольжение на спине, руки вверху 3 раза
4. Плыть на спине в полной координации 4 раза
5. Игра «Доставь донесение» - сначала плыть на груди, потом на спине 3 мин.
6. Кроль в полной координации 2 раза
7. Свободное плавание.

Занятие № 6

1. Руки брасс – ноги «волна» - 4 раза
2. Руки «кроль» ноги «волна» 2 раза
3. Плыть на спине в полной координации 3 раза
4. Игра: «ловкие морские котики» - 3 мин.
5. работать правой рукой, ноги «волной», затем левой – все по 2 раза.
6. Прыжки в ластах с проплыванием всего бассейна до конца

Занятие № 7

1. Плавание с доской ноги «волна» - 3 раза
2. Правая рука держит доску левая выполняет гребок, ноги «волна» 2 раза
3. Затем другой рукой
4. Тоже, но ноги работают «кролем»
5. Игра «Кто быстрее проплывет под водой»

Занятие № 8

1. Показать и объяснить стиль «баттерфляй» - 4 мин.
2. «Дельфин» - руки, ноги без ласт «брассом» 4-6 раз
3. Упражнение «Волна» - руки вверх – 3 раза
4. Упражнение «Волна» - руки вдоль туловища 3 раза
5. В ластах попробовать проплыть «Дельфин», согласованно руки и ноги «Волна»- 3-4 мин.
6. Свободное плавание.

Занятие № 9

1. Руки «брасс», ноги «волна» - 2 раза
2. «дельфин» на спине, ноги «кроль»- 2 раза
3. _____, ноги «волна» 2 раза
4. Плыть на спине в полной координации 2 раза
5. «Дельфин» в полной координации 2 раза
6. Игра «Проскользни в обруч под водой» - 3 мин.

Занятие № 10

1. «дельфин» в полной координации – 4 раза
2. Правая рука вверх, левая выполняет гребок в упражнении «дельфин», затем другой рукой все по 3 раза
3. «Дельфин» на спине 2 раза
4. Игра «Проплыви в обручи и достань со дна игрушку»
5. Свободное плавание

Занятие № 11

1. Совершенствовать кроль на груди 3 раза
2. Совершенствовать кроль на спине 3 раза
3. Руки брасс, ноги кроль- 2 раза
4. _____ ноги волна 2 раза
5. Игра «спаси животных» 3 мин.
6. Прыжки в воду с дальнейшим проплыванием

Занятие № 12

1. Эстафеты:
 - С мячом впереди, ноги «волна»
 - С мячом над головой, на спине ноги кроль
 - «Спаси животных»
 - «Кто дальше проскользит под водой?»
 - Игры, прыжки

Занятие № 13

Контрольное

Занятие № 14

Проверить полученные навыки, продиагностировать детей

Занятие № 15

Дети плавают в ластах «своим» любимым способом.

Вторая младшая группа
Февраль-март

Занятие № 11

Задачи: Учить погружаться в воду до подбородка, носа
Совершенствовать упражнения на дыхание

Ход занятия:

1. «Островки»- погружаемся до подбородка, носа – 2-4 раза
2. Упражнение «Гудок» - 2-3 раза
3. «Веселые пузыри» - 3 раза по 10 сек.
4. «Котенок умывается» 2 мин.
5. «Веселые брызги» 3 раза по 10 сек.
6. «Розовый мячик» 4 раза

Занятие № 12

Задачи: Продолжать учить выдох в воду
Совершенствовать передвижение по дну бассейна в различных положениях

Ход занятия:

1. «Розовый мячик» – 6 раз толкаем мяч носом, лбом, дуем на него
2. «Веселые пузыри» 3 по 10 сек.
3. Передвижение по дну:
 - «Крокодилы»- 2 раза
 - «раки» - 2раза
 - «Веселые жуки» - 2раза
4. Игра «сердитая рыбка»

Занятие № 13

Задачи: Учить опускать лицо в воду из исходного положения «стоя на руках»
«Крокодильчик»
Развивать умение быстро двигаться в воде (бег, прыжки ...)

Ход занятия:

1. Передвигаться «крокодильчиком» на руках по кругу, проходя в обруч 3-4 круга
2. Стоя у бортика на руках по команде сделать вдох - задержать дыхание, опустить лицо в воду- выдох 3 раза по 10 сек.
3. Сидя на бортике «Фонтанчик» -3 раза по 15 сек
4. лежа на животе «Фонтанчик» - 3 раза по 15 сек.
5. Игра «Найди свой домик»- 3 раза по 15 сек.
6. «Лягушата» 4 раза

Занятие № 14

Задачи: Продолжать учить опускать лицо в воду

Учить выполнять скольжение на груди с доской

Ход занятия:

1. «Зарядка зверят» с усложнением (уточка, киски, крокодильчики) по сигналу опускать лицо в воду – 2-3 сек.
2. Стоя у бортика на руках, по сигналу опускать лицо в воду - пускать пузыри – 2-3 сек.
3. Игра «водолазы» - 2-3 сек.
4. «Собери мячики, кубики» - 2 раза
5. Скольжение с доской - «Быстрые катера» - 4 раза

Занятие № 15

Задачи: Продолжать учить скольжению на груди с доской

Развивать движение ногами

Ход занятия:

1. По очереди «Пройти в обруч» не касаясь его руками – 2 раза
2. Проползти в обруч в упражнении «Крокодильчики»- 2 раза
3. Лежа на животе, работаем ногами «Фонтанчики»- 3 раза по 15 сек.
4. Игра «Жучок- паучок» 3 мин.
5. «Быстрые катера»- 6 раз

Занятие № 16

Задачи: Учить нырять и открывать глаза в воде

Учить скольжению на груди без доски

Ход занятия:

1. Игра «насос» - совершенствовать выдох в воду в парах – 2 мин.
2. Передвижение по дну бассейна на руках в упражнении «Крокодильчики»- 4 раза, по команде передвигаться, опустив лицо в воду.
3. Стоя у бортика на руках - упражнение «Звездочка» Дети стоят на руках, ноги вытянуты назад, по сигналу выполняют вдох, задерживают дыхание, опускают лицо в воду и вытягивают руки вперед – 3 раза
4. «Водолазы»- 4 мин.
5. «Спаси мяч»- скольжение на груди с мячом в руках.

Занятие № 17

Задачи: Совершенствовать скольжение на груди

Приучать детей ориентироваться в воде, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

Ход занятия:

1. «Островки»- погружение до шеи, подбородка, носа, с головой – 2 мин.
2. упражнение у бортика «Звездочка»- 3 раза
3. «Фонтанчики» 3 раза по 15 сек.
4. «Спаси мячик»- 4 раза
5. «Водолазы»

Занятие № 18

Задачи: Совершенствование навыка ныряния и открывания глаз под водой.
Совершенствование скольжения на груди

Ход занятия:

1. Выдохи в воду, используя обруч- 3 раза
2. «Спрячься под воду»- 3 раза
3. «В гости к звездочке» - 3 раза
4. «Спаси мячик»- 2 раза
5. Скольжение в обруч- 2 раза
6. «Найди свой домик»- 3 раза

Занятие № 19

Задачи: Совершенствование навыка ныряния с задержкой дыхания
Скольжение на груди - совершенствование
Совершенствование работы ног

Ход занятия:

1. «В гости к звездочке»- 4 раза
2. «Водолазы»- 2 раза
3. «Крокодилы на охоте» - 4 раза
4. «Оса»- 2-3 раза
5. Скольжение с доской- 2 раза
6. Скольжение без доски – 2 раза

Занятие № 20

Задачи: Учить выполнять «звезду» на груди
Совершенствовать скольжение на груди

Ход занятия:

1. «Медуза» - 2-3 раза.
2. Учить выполнять упражнение «Звезда» на груди 3-4 мин
3. Скольжение на груди с работой ног 4 раза
4. «Водолазы» - 3 раза
5. «Хоровод»- 2 раза
6. «Найди себе пару»- 3 раза

Примерный годовой план

| № п/п | Содержание работы | Сроки |
|----------|---|--|
| I | <p>Работа с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Обследование основных движений и умений детей всех возрастных групп. •Результаты физкультурно-оздоровительной работы. •Диагностирование результатов освоения программы. <p>•Праздники и развлечения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развлечение для средней группы; - развлечение для старшей группы; - развлечение для подготовительной группы. | <p>Сентябрь</p> <p>Январь</p> <p>апрель</p> <p>Январь</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> |
| II | <p>Работа с родителями:</p> <p><i>1. Информационные стенды в группах</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - фотокалаш <p><i>2. Изготовление буклетов для родителей — информация о доп.услуге</i></p> <p><i>3. Индивидуальные беседы и консультации — по запросам родителей</i></p> <p><i>4. Дни открытых дверей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - открытые занятия для родителей <p><i>5. Анкетирование с родителями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Значение доп.услуги «Фламинго» в детском саду». | <p>январь</p> <p>октябрь</p> <p>весь год</p> <p>апрель</p> <p>март</p> |
| III | <p>1.Пополнение библиотеки методической литературой</p> <p>2. Оформление информационных стендов</p> <p>3.Изготовление нестандартного и приобретение нового оборудования</p> | <p>В течение года</p> <p>в течение года</p> |

Формы подведения итогов.

Оформление стенда, фото- выставка приобретенных навыков, открытые занятия, в виде проведения диагностики в конце года.

Оборудование:

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

- Спасательные круги;
- Плавательные доски;
- Нарукавники; и т. д.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;

- Надувные игрушки;
- Резиновые и пластмассовые игрушки;
- Мелкие тонущие игрушки;
- Мячи разного размера;
- Лейки и ведерки.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Список используемой литературы:

- Н.Н. Кардамонова «Плавание: лечение и спорт». Ростов-на-Дону «Феникс» 2001.
- «Программа обучения плаванию дошкольников «Капелька» автор — Н.В.Яшагина, г.Набережные Челны 2009
- Научно—методический журнал «Методист №3» 2009.
- Научно – методический журнал «Инструктор по физкультуре» №2 2009. «Организация оздоровительной работы с детьми в условиях ДОУ», стр.69,; старший воспитатель МДОУ Ларкина Н.В.
- «Обучение дошкольников плаванию» методическое пособие — автор Р.Р.Шакирова, г. Наб.Челны, 2010.
- Научно – практический журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2009. «Обучение плаванию способом брасс», стр.55,; инструктор по плаванию ДОУ № 5 «Солнышко».
- Голубева Г.Н. Программа - «Будь здоров!»(научно-исследовательская программа по укреплению здоровья детей дошкольных образовательных учреждений). - Набережные Челны 1999.-32с.
- Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2002.