

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
БОГУЧАНСКОГО РАЙОНА МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ЦЕНТР РОСТА»

Рассмотрено
методическим советом МБОУ ДОД «Центр
роста»
Протокол от 20. 06. 2025 г

Утверждаю
директор МБОУ ДОД
«Центр роста»
_____ Т. Г. Назарова
Приказ №132 от 23.06. 2025 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Дети Нептуна»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного
образования
Нина Сергеевна Сюзева

с. Богучаны, 2025 г

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Дети Нептуна» разработана на основе Программы дополнительного образования детей «Аквааэробика» Максимова Т., скорректирована под условия МКДОУ детский сад «Солнышко» п. Таёжный. Существующие подходы к плавательной подготовке дошкольников носят главным образом обучающую направленность, для разучивания новых упражнений применяют в основном механическое выполнение того или иного упражнения, игры используются в заключительной части урока, отсутствуют методики с применением сюжетно-ролевых игр.

Аквааэробика - включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений программа обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика так же, как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- ☐ - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- ☒ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;
- ☐ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- ☐ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. в силу с 01.03.2023);
- ☐ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. От 21.04.2023);
- ☐ Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями

- здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
 - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. №2;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Уставом МБОУ ДОД «Центр роста».

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для совершенствования навыков плавания детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена поиском новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Это объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

Отличительной особенностью данной программы является использование игровых сюжетов путем включения в программу занятий сюжетно-ролевых игр, которые можно применять в условиях водной среды, позволяющих регулировать уровень нагрузки в процессе занятий, и в то же время будут интересны, понятны и известны детям дошкольного возраста.

Новизной данной дополнительной программы является: комплексное применение элементов аквааэробики в воде при обучении детей плаванию с использованием подвижных и сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов. Дети должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде. Работа направлена не только на обучение детей плаванию

по традиционной методике, но и на развитие координационных способностей дошкольников посредством использования акробатических упражнений в воде. Данная программа с использованием подвижных и сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов позволяет сократить период адаптации детей к условиям водной среды и формирования начальных навыков плавания. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций - это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Дети должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде. Упражнения в игре подобраны таким образом, чтобы была возможность регулировать параметры нагрузки по интенсивности и сложности. Это позволяет предугадать усталость у детей и не терять контроль на занятии в плане дисциплины. Данная программа с использованием игр в занятиях плаванием благотворно влияет на психическое состояние детей дошкольного возраста, ведет к снижению эмоционального напряжения ребенка, уменьшению чувства тревожности, лучшей адаптации к непривычной среде. Преимущества сюжетно-ролевой игры перед подвижной игрой с правилами заключается в том, что ее можно использовать на всех этапах обучения двигательным действиям. Данная программа является актуальной на сегодняшний момент, так как составлена с учетом тенденций новых программ, реализующих принцип сотрудничества, предусматривающих внедрение в практику ДОУ личностно-ориентированной модели взаимодействия педагога с детьми. Программа разработана в соответствии с основными задачами по охране здоровья и физическому развитию детей и основным требованиям Госстандарта, предусматривает оптимизацию физического состояния ребенка через организацию двигательной активности и соответствует уровню развития детей младшего дошкольного возраста.

Цели и задачи программы

Цель программы: Формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде.

Задачи программы

обучающие:

- обучение навыкам выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- формирование представлений о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

развивающие:

- развитие самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений под музыку;

- развитие выносливости, гибкости, силы, координации движений, чувства равновесия.

воспитательные:

- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию;
- привитие гигиенических навыков.

1.2. Содержание программы
Учебный план

№ п.п.	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Экскурсия в бассейн	2	2		Беседа
2	Упражнения на развитие мышечных групп	2	1	1	Наблюдение
3	Игровые упражнения «Подводная лодка», «Зеркальце», «Поезд в туннель»	2		2	Наблюдение
4	Мониторинг	2		2	Наблюдение
5	Общеразвивающие и профилактические упражнения, звуковой сигнал, команды	1	1	2	Наблюдение
6	Зрительные и звуковые ориентиры	2	1	1	Наблюдение
7	Плавательные упражнения	2		2	Наблюдение
8	Упражнения на развитие физических качеств	2	1	1	Наблюдение
9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	2	1	1	Наблюдение
10	Упражнения на развитие мышечных групп, имитация	2	1	1	Наблюдение Тестирование
11	Игровые упражнения «Пятнашки с поплавками», «Подводные лодки», «Зеркальце»	2	1	1	Наблюдение
12	Упражнения на развитие физических качеств, зрительные и звуковые ориентиры	2		2	Наблюдение

13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	2		2	Наблюдение
14	Плавательные упражнения	2		2	Наблюдение
15	Игровые упражнения «Подводные лодки», «Зеркальце»	1	1	2	Наблюдение
16	Упражнения на развитие физических качеств	2		2	Наблюдение
17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	2	1	1	Наблюдение
18	Упражнения на развитие мышечных групп	2	1	1	Наблюдение
19	Игровые упражнения «Поезд в тоннель», «Пятнашки с поплавами»	2	1	1	Наблюдение
20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	2	1	1	Наблюдение
21	Упражнения на развитие мышечных групп	2	1	1	Наблюдение
22	Плавательные упражнения	2		2	наблюдение
23	Упражнения на развитие физических качеств	2	1	1	наблюдение
24	Общеразвивающие и профилактические упражнения	2	1	1	наблюдение
25	Плавательные упражнения	2		2	наблюдение
26	Игровые упражнения «Зеркальце», «Поезд в тоннель»	2	1	1	наблюдение
27	Упражнения на развитие физических качеств	2	1	1	наблюдение
28	Общеразвивающие и профилактические упражнения	2	1	1	наблюдение
29	Упражнения на развитие мышечных групп	2	1	1	наблюдение

30	Игровые упражнения «Подводные лодки»	2		2	наблюдение
31	Упражнение на развитие физических качеств	2		2	наблюдение
32	Общеразвивающие и профилактические упражнения	2	1	1	Наблюдение
33	Упражнения на развитие мышечных групп	2	1	1	Наблюдение
34	Плавательные упражнения	2		2	наблюдение
35	Игровые упражнения «Поезд в тоннель», «Пятнашки с поплавами»	2		2	Наблюдение
36	Мониторинг	2		2	наблюдение
Итого:		72			

Содержание учебного плана программы

1. Введение. Экскурсия в бассейн. (2 часа).
Теория (2 часа). Знакомство с тренером, техникой безопасности. Знакомство с характеристиками воды: температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением.
2. Упражнения на развитие мышечных групп (2 часа).
Теория (1 час). Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
Практика (1 час). Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
3. Игровые упражнения «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в тоннель» (2 часа)
Практика (2 часа). Повышение функциональных возможностей организма.
4. Мониторинг (2 часа)
Практика (2 часа). Выявление уровня развития физических качеств.
5. Общеразвивающие и профилактические упражнения, звуковой сигнал, команды
Теория (1 час). Общеразвивающие и профилактические упражнения.
Практика (1 час). Развитие чувства ритма. Повышение жизненной емкости легких.
6. Зрительные и звуковые ориентиры (2 часа)
Теория (1 час) Зрительные и звуковые ориентиры
Практика (1 час) Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.

7. Плавательные упражнения (2 часа).
Практика (2 часа). Закрепление плавательных навыков (всплытие и лежание на воде).
8. Упражнения на развитие физических качеств (2 часа)
Теория (1 час). Упражнения на развитие физических качеств
Практика (1 час). Развитие силовых способностей.
9. Общеразвивающие и профилактические упражнения (2 часа)
Теория (1 час). Общеразвивающие и профилактические упражнения.
Практика (1 час). Развитие чувства ритма. Повышение жизненной емкости легких.
10. Упражнения на развитие мышечных групп, имитация (2 часа)
Теория (1 час). Упражнения на развитие мышечных групп, имитация.
Практика (1 час). Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
11. Игровые упражнения «Пятнашки с поплавками». «Подводные лодки», «Зеркальце» (2 часа).
Теория (1 час) Игровые упражнения «Пятнашки с поплавками». «Подводные лодки», «Зеркальце»
Практика (1 час). Повышение функциональных возможностей организма.
12. Упражнения на развитие физических качеств, зрительные и звуковые ориентиры (2 часа)
Практика (2 часа). Упражнения на развитие физических качеств, зрительные и звуковые ориентиры. Развитие выносливости
13. Общеразвивающие и профилактические упражнения (2 часа)
Практика (2 часа) Общеразвивающие и профилактические упражнения. Развитие чувства ритма. Повышение жизненной емкости легких.
14. Плавательные упражнения (2 часа)
Практика (2 часа) Закрепление плавательных навыков (упражнение «Звезда», «Поплавок»)
15. Игровые упражнения «Подводные лодки», «Зеркальце» (2 часа)
Теория (1 час). Игровые упражнения «Подводные лодки», «Зеркальце» (2 часа)
Практика (1 час). Повышение функциональных возможностей организма.
16. Упражнения на развитие физических качеств (2 часа)
Практика (2 часа) Упражнения на развитие физических качеств. Развитие гибкости.
17. Общеразвивающие и профилактические упражнения (2 часа).
Теория (1 час). Общеразвивающие и профилактические упражнения.
Практика (1 час). Развитие чувства ритма. Повышение жизненной емкости легких.
18. Упражнения на развитие мышечных групп (2 часа)
Теория (1 час). Упражнения на развитие мышечных групп.

Практика (1 час) Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.

19. Игровые упражнения «Поезд в тоннель», «Пятнашки с поплавками» (2 часа)

Практика (2 часа) Игровые упражнения «Поезд в тоннель», «Пятнашки с поплавками». Повышение функциональных возможностей организма.

20. Общеразвивающие и профилактические упражнения (2 часа)

Теория (1 час). Общеразвивающие и профилактические упражнения.

Практика (1 час). Развитие чувства ритма. Повышение жизненной емкости легких.

21. Упражнения на развитие мышечных групп (2 часа)

Теория (1 час). Упражнения на развитие мышечных групп.

Практика (1 час). Укрепление мышц верхних и нижних конечностей и мышц туловища.

22. Плавательные упражнения (2 часа)

Практика (2 часа). Закрепление плавательных навыков (скольжение).

23. Упражнения на развитие физических качеств (2 часа)

Теория (1 час). Упражнения на развитие физических качеств.

Практика (1 час). Развитие силы и координации движений.

24. Общеразвивающие и профилактические упражнения (2 часа)

Теория (1 час). Общеразвивающие и профилактические упражнения.

Практика (1 час). Развитие чувства ритма. Повышение жизненной емкости легких.

25. Плавательные упражнения (2 часа)

Практика (2 часа). Плавательные упражнения. Закрепление плавательных навыков (лежание на воде, скольжение).

26. Игровые упражнения «Зеркальце», «Поезд в тоннель» (2 часа)

Теория (1 час) Игровые упражнения «Зеркальце», «Поезд в тоннель».

Практика (1 час). Повышение функциональных возможностей организма.

27. Упражнения на развитие физических качеств (2 часа)

Теория (1 час). Упражнения на развитие физических качеств.

Практика (1 час). Развитие выносливости и чувства равновесия.

28. Общеразвивающие и профилактические упражнения (2 часа).

Теория (1 час). Общеразвивающие и профилактические упражнения.

Практика (1 час). Развитие чувства ритма. Повышение жизненной емкости легких.

29. Упражнения на развитие мышечных групп (2 часа)

Теория (1 час). Упражнения на развитие мышечных групп.

Практика (1 час). Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.

30. Игровые упражнения «Подводные лодки» (2 часа)

Практика (2 часа). Игровые упражнения «Подводные лодки»
Повышение функциональных возможностей организма.

31. Упражнения на развитие физических качеств (2 часа)
Практика (2 часа) Упражнения на развитие физических качеств.
Развитие силы и выносливости.
32. Общеразвивающие и профилактические упражнения (2 часа)
Теория (1 час). Общеразвивающие и профилактические упражнения.
Практика (1 час). Развитие чувства ритма. Повышение жизненной емкости легких.
33. Упражнения на развитие мышечных групп (2 часа)
Теория (1 час). Упражнения на развитие мышечных групп.
Практика (1 час). Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
34. Плавательные упражнения (2 часа)
Практика (2 часа). Закрепление плавательных навыков (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль)
35. Игровые упражнения «Поезд в тоннель», «Пятнашки с поплавками» (2 часа)
Практика (2 часа). Повышение функциональных возможностей организма.
36. Мониторинг (2 часа)
Практика (2 часа). Мониторинг. Выявление уровня развития физических качеств.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- обучающиеся овладели навыками выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде,
- у обучающихся сформированы представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Метапредметные результаты:

- у обучающихся развиваются самоконтроль и самооценка при выполнении физических упражнений под музыку,
- у обучающихся развивается выносливость, гибкость, сила, координация движений, чувство равновесия.

Личностные результаты:

- обучающиеся бережно относятся к своему здоровью,
- обучающиеся проявляют устойчивый интерес к занятиям по плаванию,
- обучающиеся владеют гигиеническими навыками.

Показателями успешной реализации программы являются также устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде. По

окончании обучения дошкольники должны уметь выполнять упражнения в парах. Подныривать под предметами. Выполнять упражнения сериями. Скользить в положении на груди и на спине.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	первый	05.09.	22.05.	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу	Декабрь, май

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- разделительные дорожки,
- доски для плавания,
- гибкие палки («нудлы»).
- музыкальный центр (колонка),
- свисток,
- надувные и резиновые мячи,
- гимнастические обручи,
- игрушки,
- длинный шест (2-2.5м) для поддержки и страховки.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми по программе «Дети Нептуна» 0,5 года, Ниной Сергеевной Сюевой. Образование средне-специальное, пройдена профессиональная подготовка по специальности «инструктор по плаванию детей раннего и дошкольного возраста» в 2022 году.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Способы определения результативности программы дополнительного образования: результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, посещающих занятия, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

Диагностическая карта плавательных умений и навыков дошкольников

№п.п	Ф.И ребенка	«Торпеда»	Балл	Кроль на груди	Балл	Кроль на спине	Балл	Плавание произвольным	Балл
------	-------------	-----------	------	----------------	------	----------------	------	-----------------------	------

								способом	

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Параметры подведения итогов

- уровень компетенций обучающихся (высокий, средний, низкий),
- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты),
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью, совпадают в основном),
- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы, перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы,
- рекомендация по коррекции образовательной программы, изменению методик образования.

2.4. Методические материалы

Программа реализуется в очной форме с использованием различных методов обучения:

- Словесный метод- объяснение учебных заданий.
- Наглядный метод - зрительное восприятие, образное объяснение тренера (кинограммы, рисунки, плакаты, кинофильмы, с представленной техникой плавания)
- Упражнение - многократное повторение каждого упражнения, разучивание отдельных элементов, соединение в более целостное движение.

Основные формы обучения

- Групповая - основная форма при проведении тренировочных занятий.

- Индивидуальная - используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально-волевых качеств.

Основные средства обучения

- Общеразвивающие упражнения – выполняются на суше и способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

- Подготовительные упражнения – способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

- Подвижные игры в воде – командные, неkomандные, сюжетные и бессюжетные («Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее»)

Этапы реализации программы

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

–Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующих лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

–Основной этап проводится в воде. Выполняются упражнения аквааэробики, упражнения по овладению и совершенствованию техники плавания, повторяется пройденное. Проводятся игры на формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, подвижные и сюжетно-ролевые игры.

– Заключительный этап имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части занятия подводятся его итоги, даются домашние задания, если они необходимы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 5 до 7 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год, 72 занятия в год.

Занятия проводятся в бассейне, во второй половине дня.

Режим занятий: 2 часа в неделю, длительностью 30 мин.

Алгоритм учебного занятия (структура)

- Организационный этап – подготовка детей к работе на занятии: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность, активизация внимания.
- Подготовительный этап – подготовка к восприятию нового содержания, мотивация и принятие школьниками цели учебно-познавательной деятельности: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности.
- Основной этап – усвоение новых знаний и способов действий; первичная проверка, закрепление знаний и способов, обобщение и систематизация знаний.
- Проверочный этап – выявление пробелов и их коррекция: проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
- Контрольный этап – выявление качества и уровня овладения знаниями.
- Итоговый этап – анализ и оценка успешности достижения цели, перспектива последующей работы (ответы на следующие вопросы: как работали обучающиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели).
- Информационный этап – определение перспективы следующих занятий (обеспечение понимания цели, содержания дальнейших занятий).

Список литературы

для обучающихся:

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. М., Просвещение, 1987, 80 с.

для родителей:

1. Коновалов Е. Человек в воде. Западно-Сибирское книжное издательство. 1979, 144 с.
2. Литвинов А.А. Федчин В.М. Как научить своего ребенка плавать. Учебно-методическое пособие. Спортивный клуб плавания ЛИФК им.П.Ф.Лесгафта, 32 с.
3. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. Издательство ФАИР, 2008, 118 с.
4. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. Практическое пособие. М., АЙРИС-ПРЕСС, 2011, 144 с.
5. Максимова Т. Акваэробика для всех: подготовка инструкторов М., ООО «Элит», 2006.

для педагогов:

1. Васильев В. С. Обучение детей плаванию: учебно-методическое пособие. М., Физкультура и спорт, 1989, 94 с.
2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. М., АРКТИ, 2000, 108 с.
3. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. Методическое пособие. М., АРКТИ, 2004, 264 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., ВЛАДОС, 2004, 128 с.
5. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. М., 2008, 41 с.
6. Теория и методика физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях Т.И. Казаковцева (1994)
7. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», 2022г, 288с.