

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 47 комбинированного вида»

Принято
на заседании Педагогического совета
МАДОУ № 47 от 30.08.2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ № 47
Приказ № 111/14-ОД
от 30.08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
«СПОРТЛАНДИЯ»

Модуль 3

«СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

Разработчик:

Билалова

Венера Ростамовна,

инструктор по физической
культуре

Краснотурьинск

Паспорт программы

Наименование программы	Основная образовательная программа по обучению элементам синхронного плавания
Основание для разработки	<p>1. Конституция РФ ст.7, 9, 12, 14, 17, 18, 28, 32, 33;</p> <p>2. Конвенция о правах ребенка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступившей в силу для СССР от 15.09.1990);</p> <p>3. Декларация прав ребенка (провозглашенной резолюцией 1286 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959);</p> <p>4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;</p> <p>6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;</p> <p>7. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями на 3 марта 2020 года);</p> <p>Закон Свердловской области от 21 ноября 2012 года N 91-ОЗ «Об охране здоровья граждан в Свердловской области» (с изменениями на 27 апреля 2019 года);</p> <p>8. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;</p> <p>9. Основная образовательная программа – образовательная программа дошкольного образования МА ДОУ «Детский сад № 47 комбинированного вида»</p>
Разработчики программы	В. Р. Билалова – инструктор по физической культуре (плавание)
Заказчики программы	Родители, педагогический коллектив
Целевые группы	Дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Вид программы	Модифицированная программа
Сроки реализации	2 года
Система контроля	Мониторинг качества образования
Цель программы	Формирование, сохранение и укрепление физического и психического здоровья старшего дошкольника, его эстетическое и художественное воспитание средствами музыки, ритмичных, синхронных движений через развитие плавательных умений и навыков, способностей, качеств личности.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи реализации программы	5
1.3. Принципы и подходы построения и реализации программы	6
1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики	7
1.5. Направления работы программы	8
1.6. Возрастные физиологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста	8
1.7. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы	11
1.8. Мониторинг достижения планируемых результатов освоения программы	11
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	16
2.1. Принципы организации содержания программы	16
2.2. Формы, методы обучения и организации воспитанников	17
2.3. Перспективный план работы на учебный год по обучению танцам на воде с элементами синхронного плавания детей 5–6 лет	19
2.4. Перспективный план работы на учебный год по обучению танцам на воде с элементами синхронного плавания детей 6–7 лет	22
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	26
3.1. Описание условий для реализации программы	26
3.2. Правила по технике безопасности во время обучения детей танцам на воде с элементами синхронного плавания	26
3.3. Организация предметно-развивающей среды бассейна, оснащение	27
3.4. Программно-методическое обеспечение	28
ЛИТЕРАТУРА	29

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Обучение плаванию в детском саду – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Большое значение для физического развития детей приобретают занятия плаванием в бассейнах, для детей, проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Плавание является необходимым оздоровительным и воспитательным мероприятием, оно благоприятно для всестороннего физического развития ребенка. Во время плавания уменьшается статистическое напряжение, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, активное движение ног в воде укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

В последние годы увеличилось количество дошкольников с избыточной массой тела. Таким детям сложно проявить свои физические способности на занятиях физкультуры, в спортивных играх. А систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания; улучшается сердечная деятельность, благодаря ритмичной работе мышц; подвижность грудной клетки; повышаются иммунологические свойства; укрепляется нервная система; закаливается детский организм. Упражнения в воде также снижают массу тела, что позволяет тучным детям почувствовать свою успешность в выполнении заданий и упражнений.

Существующая методика обучения дошкольников плаванию в минимальной степени предусматривает развитие творческой сферы воспитанников. Дети используют полученные навыки в том виде, в каком они преподнесены педагогом. И если они будут даны не просто, как разновидность физических упражнений, а как красивые упражнения на воде, с элементами синхронного плавания и соответствующим музыкальным сопровождением, то это будет разновидностью новой для детей творческой деятельности.

Во время обучения дошкольников танцам на воде решаются как общеобразовательные задачи, так и задачи коррекционного характера, через совместную работу педагога-психолога, музыкального руководителя, воспитателя и инструктора по плаванию, что делает занятия в бассейне эмоциональными и интересными.

В процессе занятий по обучению танцам на воде используется комплекс упражнений включающий: модифицированные коррекционные упражнения на развитие памяти, внимания, воображения, упражнения на дыхание и координацию движений. Обучение дошкольников танцам на воде

способствует не только физическому развитию дошкольника, но и воспитанию самостоятельности, творчества, художественно-эстетического вкуса, развитию партнерских отношений.

Отличительной особенностью программы является интеграция физических, эстетических, художественно-творческих и психолого-эмоциональных особенностей дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни, к культурному и спортивному наследию.

Научной основой является понимание того, что наука о здоровье базируется на накопленных знаниях детской возрастной физиологии, гигиены, психологии и педагогики. Эти науки в совокупности определяют понимание сохранения и укрепления здоровья, психологических функций дошкольника. Содержание парциальной программы реализуется с учетом пожеланий родителей, возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников ДОУ и состояния их здоровья.

Данная программа была разработана на основе оздоровительной технологии «Обучение дошкольников танцам в воде с элементами синхронного плавания» Н. В. Тучиной и Е. А. Ковалевой.

Программа адресована воспитанникам 5–7 лет, в большинстве девочек, в рамках дошкольного образовательного учреждения и реализуется во взаимодействии с родителями детей.

Срок реализации программы – 1 год.

Методологической основой гендерной направленности программы является положение, что в физическом воспитании девочкам и мальчикам должны предъявляться разные требования к выполнению одних и тех же движений: четкости, ритмичности, затратами дополнительных усилий (для мальчиков); пластичности, выразительности, грациозности (для девочек) [14].

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель реализации парциальной программы: формирование, сохранение и укрепление физического и психического здоровья старшего дошкольника, его эстетическое и художественное воспитание средствами музыки, ритмичных, синхронных движений через развитие плавательных умений и навыков, способностей, качеств личности.

Данная цель конкретизируется в следующих **задачах**:

1. Оптимизировать качества обучения и воспитания в соответствии с индивидуальными особенностями воспитанника.
2. Выработать психоэмоциональную устойчивость во время соревнований и выступлений.
3. Реализовать систему эффективного закаливания.
4. Расширять кругозор воспитанников через знакомство с различными видами спорта, спортсменами и музыкальными произведениями различных жанров.

5. Приобщать детей к здоровому образу жизни и способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

6. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через усвоение правил безопасного плавания и техники безопасности на воде.

7. Вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами.

8. Создавать благоприятный эмоционально-психологический микроклимат на занятиях по плаванию и закаливанию.

1.3. Принципы и подходы построения и реализации программы

1. Принцип развивающего обучения, который реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.

2. Сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости, т. е. соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.

3. Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач в процессе реализации, которых формируются знания, умения и навыки, имеющие непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

4. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

5. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

6. Решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности, при проведении режимных моментов в соответствии с условиями МА ДОУ № 47.

7. Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

8. Реализация принципа непрерывности образования требует связи всех ступенек дошкольного образования, начиная с раннего и младшего дошкольного возраста до старшего дошкольного возраста. Приоритетом с точки зрения непрерывности образования является обеспечение к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему быть успешным. Соблюдение принципа преемственности ориентировано на формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью – любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности и др.

1. При разработке парциальной программы учитывались следующие *подходы*:

2. Системный подход. Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.

3. Личностно-ориентированный подход. Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.

4. Деятельностный подход. Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организации деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

5. Индивидуальный подход заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.

6. Аксиологический (ценностный) подход предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

7. Компетентностный подход. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентности как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т. е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности: объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

8. Культурологический подход – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, в том числе и музыку, его культуру и этнические особенности.

9. Гендерный подход – учет половых особенностей при организации занятий по плаванию: подбор упражнений, методика обучения плаванию, нормирование физической нагрузки, требования заданий, система поощрений в воде, диагностика по плаванию.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Возможность реализации парциальной программы обеспечивается рядом взаимодополняющих факторов:

- наличие квалифицированного кадрового потенциала в МА ДОУ № 47;
- материально-техническое оснащение ДОУ с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, современных требований;
- создание образовательно-развивающей среды, предполагающей активное использование культурно-образовательных ресурсов ДОУ, микрорайона.

1.5. Направления работы программы

Предполагается три направления работы:

1. Работа с детьми: развивающие занятия с инструктором по физической культуре (обучение плаванию), включающие:
 - основные шаги;
 - постановку правильного дыхания и увеличение жизненной емкости легких;
 - развитие гибкости, моторики, музыкального восприятия;
 - закаливание;
 - развитие координации движений и ориентирование в пространстве;
 - пластические этюды;
 - релаксацию;
 - обучение плаванию;
 - расширение кругозора детей о спорте и спортсменах;
 - пропаганду ЗОЖ среди воспитанников.
2. Работа с родителями.
3. Работа с педагогами.

Работа с детьми предусматривает:

- групповые формы работы;
- индивидуальные формы работы.

Основные направления работы с педагогами и родителями

- информационно-просветительское направлено на повышение родительской компетентности по вопросам воспитания, развития, обучения, ЗОЖ;
- практически-действенное направлено на развитие мотивации, выполнение общего дела; создание условий для полноценного взаимодействия.

1.6. Возрастные физиологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста

Возрастной период старшего дошкольника характеризуется шестью, семью годами и имеет свои возрастные особенности.

В этом возрасте, у дошкольника происходит интенсивное развитие физической, интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности.

Старший дошкольник начинает активно включаться в различные виды деятельности, что способствует появлению и развитию у него новых качеств и потребностей. Естественной потребностью старшего дошкольника является потребность в высокой двигательной активности. Учитывая это, необходимо разнообразно расширять формы двигательных действий. Формирование двигательных действий у старшего дошкольника происходит при активном участии познавательной деятельности и сознания.

Эффективность обучения зависит от интереса занимающихся, от соответствия методов обучения возрастным особенностям детей и восприятия двигательного действия, с последующей переработкой его в понимание. Созданием оптимального фона для двигательной активности детей определяет успешность овладения новыми движениями. Применение различных методов активизации внимания, особенно психологически положительно окрашенных, способствует созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы. Не рекомендуется специалистами и учеными разучивать сложные по структуре движения в состоянии утомления.

Анатомо-физиологические особенности строения тела старших дошкольников сопровождается заметно выраженными пропорциями тела, так руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Установлено, что у старших дошкольников длина туловища увеличивается в 2 раза, длина рук более чем в 2,5 раза, а длина ног почти в 3 раза. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения 2 мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем в возрасте старшего дошкольника – мышцы рук. За счет этого увеличивается мышечная сила, дети еще не способны длительно выполнять физическую нагрузку, так как мышцы быстро утомляются. Костно-мышечный аппарат дошкольника достаточно слабый и не выдерживает длительного мышечного напряжения.

У старшего дошкольника завершается созревание нервных клеток головного мозга, однако центральная и периферическая нервная система ребенка еще недостаточно устойчива, на лицо – процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Работа сердечной мышцы у старшего дошкольника еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий необходимо дозировать.

С возрастом количество движений у детей имеет тенденцию к увеличению. Детям важно активно двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования. Возрастной период 5–7 лет, характеризуется тем, что дети уже имеют определенный двигательный опыт, они умеют бегать, прыгать, метать и др. А значит, происходит развития основных двигательных качеств

ловкости, быстроты, силы и выносливости и гибкости. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка.

По мнению Б. И. Мартыанова, Е. Н. Гогунова и др. исследователей в области психологии, психологические особенности детей старшего дошкольного возраста определяются тем, что ведущим видом деятельности является игра. В игре происходит освоение норм правил поведения, взаимодействия и соблюдение условий игры.

С 5,5–6 лет ребёнку доступны все виды обучения, он в принципе готов к обучению.

В этом возрасте большую роль играет гармонизация отношений со взрослыми, повышенная потребность в любви, нежности со стороны родителей.

К 6 годам уже достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности. Для ребенка шестилетнего возраста чрезвычайно важна сформированность основных анализаторных систем, и, прежде всего, зрительной системы. В этот период зрение находится в стадии становления.

В развитии движений детей 5–7 лет характерна уверенность владением элементами техники всех бытовых движений, способность к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку, в группе детей. Дети способны освоить и правильно реализовать сложно координированные действия при ходьбе, выполнять сложно координированные гимнастические упражнения, способны к координированным движениям пальцев, кисти, руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение.

В старшем дошкольном возрасте становится наиболее заметна разница в двигательной активности мальчиков и девочек, что обусловлено разным содержанием их игр и физическими показателями.

В бассейне девочки предпочитают: игры с надувными игрушками, выполнять упражнения на кругах, «Звездочка» на спине, груди, упражнения под музыку, плавать способом «Брасс».

У девочек в этом возрасте обычно лучше, чем у мальчиков, развита речь, они более послушны, внимательны, усидчивы на занятиях. Часто их биологический возраст старше.

1.7. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы

Результаты освоения парциальной программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка (девочки), на этапе завершения уровня дошкольного образования:

- ✓ Снижение общей заболеваемости.
- ✓ Улучшение функциональных возможностей нервной системы, снятие нервного напряжения и укрепление общего тонуса организма.
- ✓ Выработка навыков синхронного выполнения упражнений.
- ✓ Овладение различными видами плавания, построения, перестроения, разными упражнениями и фигурами на воде.
- ✓ Формирование гибкости, пластичности, художественно-эстетического вкуса.
- ✓ Воспитание самостоятельности, выносливости.
- ✓ Формирование навыков ЗОЖ.
- ✓ Развитие творческих способностей.
- ✓ Повышение произвольного слухового внимания и памяти.

1.8. Мониторинг достижения планируемых результатов освоения программы

ФГОС ДО предъявляет к системе мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Программы, следующие требования:

- система мониторинга должна обеспечивать отслеживание индивидуальной траектории развития ребенка;
- мониторинг проводится с оценкой динамики достижений ребенка;
- мониторинг включает описание результатов и качество выполнения упражнений и заданий каждым ребенком и ориентирование на общий результат.

Мониторинг освоения развития и образования детей проводится по усмотрению инструктора по физической культуре (обучение плаванию) в течение учебного года с использованием диагностического инструментария (секундомер, разметка, оборудование), что обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Мониторинг составлен на основе критериев оценки уровня музыкального и психомоторного развития ребенка А. И. Бурениной, методики оценки плавательных умений и навыков детей (умение лежать на груди и на спине) Т. Казаковцевой и материалов по мониторингу качества сформированности плавательных умений и навыков у детей дошкольного возраста, утвержденного творческой группой инструкторов физкультуры

(плавание) города Краснотурьинска в 2014 году (продолжительность выдоха в воду).

Критерии оценки уровня психомоторного и музыкального развития:

МУЗЫКАЛЬНОСТЬ – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.

Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога). Для каждого возраста педагог определяет разные критерии в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый нами в задачах.

Оценка ставится по 3-ти бальной системе.

ДЛЯ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ	
3 балла	умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки
2 балла	в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда
1 балл	движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения
ДЛЯ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ 7-ГО ГОДА ЖИЗНИ	
3 балла	движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами
2 балла	передают только общий характер, темп и метроритм
1 балл	движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревога и т. д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям по 3-ти бальной системе.

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать, как одно из проявлений **ЭКСТРАВЕРСИИ** для **ИНТРАВЕРСИИ**. Если ребенок

постоянно занимает место поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует, как правило, экстраверта, и наоборот, если ребенок постоянно старается спрятаться за спину других, то скорее всего его можно определить как интраверта. При сопоставлении этих данных с другими проявлениями детей, педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (его благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о состоянии ребенка на данный момент по типичности или нетипичности в его поведении и т.д.

По выбору места и степени удаленности от педагога можно условно оценить данные параметры, используя 3-бальную систему (зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии).

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

ТВОРЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны не только в пластике выразить свое восприятие и понимание музыки, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения по 3-х бальной системе.

ВНИМАНИЕ – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

УРОВЕНЬ	БАЛЛ	КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА
Высокий уровень	3	Если ребенок правильно выполняет танец от начала до конца самостоятельно
Средний уровень	2	Если выполняет с некоторыми подсказками
Низкий уровень	1	В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания

ПАМЯТЬ – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти – музыкальная, двигательная, зрительная.

УРОВЕНЬ	БАЛЛ	КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА
Высокий уровень	3	Если ребенок запоминает с 3–5 исполнений по показу

Средний уровень	2	Детям необходимо 6–8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений
Низкий уровень	1	Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз)

ПОДВИЖНОСТЬ (ЛАБИЛЬНОСТЬ) НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ – проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки.

Оценки выставляются следующим образом:

УРОВЕНЬ	БАЛЛ	КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА
Высокий уровень	3	Норма, эталон – это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т. д.
Средний уровень	2	Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечается как повышенная возбудимость
Низкий уровень	1	Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечается как заторможенность

КООРДИНАЦИЯ, ЛОВКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также в других общеразвивающих и танцевальных видах движений). Оценивается по 3-бальной системе с учетом подбора доступных по сложности композиций.

ГИБКОСТЬ, ПЛАСТИЧНОСТЬ – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «прогибы назад» и др.) – от 1 до 3 баллов.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ВЫДОХА В ВОДУ:

УРОВЕНЬ	БАЛЛ	СТАРШАЯ ГРУППА	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА
Высокий	3	3,0 сек	4,5 сек
Средний	2	2,0 сек	3,5 сек
Низкий	1	1,0 сек	2,0 сек

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.

Оценка уровней:

- ✓ высокий – активное пускание пузырей;
- ✓ средний – редкие воздушные пузыри;
- ✓ низкий – нет воздушных пузырей.

УМЕНИЕ ЛЕЖАТЬ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ – основа плавательных движений:

УРОВЕНЬ	БАЛЛ	СТАРШАЯ ГРУППА	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА
Высокий	3	4,5 сек	6,0 сек
Средний	2	4,0 сек	5,0 сек
Низкий	1	3,5 сек	4,0 сек

Методика оценки: И. п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, опустить лицо в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног. Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Принципы организации содержания программы

В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами парциальная программа построена на следующих принципах:

1. Принцип природосообразности – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы. Его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья.

2. Принцип воспитывающего обучения – отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение – две стороны единого процесса формирования личности.

3. Принцип гуманизации педагогического процесса – определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни.

4. Принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

5. Принцип развивающего обучения – предусматривает не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также воля и эмоции, т.е. развивается личность ребенка в целом. Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л. С. Выготскому и Г. С. Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Инструктор должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

6. Принцип индивидуального подхода – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.

7. Принцип воспитывающего обучения – отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний. Парциальная программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных

потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. Содержание программы строится на идеях развивающего обучения, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников и зоны ближайшего развития

2.2. Формы, методы обучения и организации воспитанников

Этапы	Направления работы	Методы
I этап. Знакомство с синхронным плаванием, как с видом спорта.	Знакомство с простыми упражнениями, которые можно выполнять одновременно под музыку; формирование у детей желание совместно выполнять упражнения.	Побираются простые упражнения и мелодичная мелодия без изменения ритма. Разучивание движений происходит под счет инструктора и его сигналы. Упражнения: ✓ Ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду; ✓ «Звездочка», Медуза», «Поплавок», «Струнка» ✓ Скольжение на груди и на спине; ✓ Выполнение упражнений в шеренге и в кругу; ✓ Взмахи руками и ногами, переходы и перестроения
II этап. Придумывание композиций под музыку.	Дети учатся слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений. Разучивать композиции в парах, тройках, следить за дыханием при выполнении нескольких движений. Придумывать свои упражнения под музыку.	Упражнения разучиваются комплексно, по 2-3 разных задания одновременно под счет педагога и музыку. Отработка дыхания при выполнении нескольких упражнений. Композиции с предметами. Упражнения: ✓ Ходьба и бег с работой рук, перестроением; ✓ «Звездочка» (на спине, на груди), переходы из упражнения в упражнение; ✓ Скольжение на груди, на спине в разных направлениях; ✓ Нырание, упражнение «вент»
III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики	Дети работают над пластикой и красотой движений. Выполняют упражнения под музыку, стремясь	Разучивание упражнений происходит под музыку. Упражнения:

выполнения движений.	связать их между собой красивыми переходами, используют разные предметы, для усложнения упражнений.	✓ Скольжение и плавание с переворотами на спину и грудь (не вставая на ноги); ✓ Упражнение с переворотами; Отработка дыхания при плавании в стилях «басс», «кроль» с переворотом (не вставая на ноги)
----------------------	---	---

В процессе освоения нового материала методы и приемы работы направлены на то, чтобы:

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции;
- активизировать детей с учетом индивидуальных способностей.

С точки зрения доступности для движения музыкальные произведения выбираются:

- небольшими по объему (3–4 минуты);
- удобными по темпу в воде (умеренно-быстрыми или умеренно медленными и разнообразными по темпу, т. е. с ускорениями и замедлениями);
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения понятны детям.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения к музыке, формирует художественный вкус.

Основным условием обучения элементам синхронного плавания в ДООУ является соответствие средств, методов и приемов организации занятий возрастным особенностям детей и уровню их физической подготовленности.

Обучение заключается в последовательном многократном повторении отдельных элементов упражнения, что значительно облегчает его освоение, позволяет избежать ошибок.

Освоение танца детьми происходит примерно в течение 3–4 недель. При этом ставится задача: абсолютно точного и синхронного исполнения движений.

Последовательность разучивания танца в течение месяца:

1 неделя – Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше.

2 неделя – Разучивание танцевальных движений в воде.

3 неделя – Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений.

4 неделя – Синхронное выполнение танца.

2.3. Перспективный план работы на учебный год по обучению танцам на воде с элементами синхронного плавания детей 5–6 лет

№	Месяц	Этапы работы	Тема (задачи)	Кол-во занятий
1	сентябрь	I этап. Знакомство с синхронным плаванием, как с видом спорта.	Ознакомление с правилами поведения на занятиях секции. Значение синхронного плавания для здоровья. Просмотр фото и видеоматериала с записью синхронного плавания спортсменов и танцев, выполняемых девочками старшего дошкольного возраста.	1
2			Учимся правильно дышать. Скольжение на груди без поддерживающих предметов.	1
3			Закрепление правил поведения на занятиях.	1
4	октябрь	I этап. Знакомство с синхронным плаванием, как с видом спорта.	Обучение группировкам «Поплавок»; основным позициям на груди «Струнка», «Звездочка». Скольжение на груди без поддерживающих предметов.	1
5			Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.	1
6			Проверка навыков детей, задержки дыхания.	1
7			Обучение упражнениям «Ласточка»; основным движениям «Винт», «Стрела», «Торпеда»; основным позициям на груди «Струнка», «Звезда», «Медуза».	1
8		Закрепление упражнений «Ласточка»; группировки «Поплавок»; основных движений «Винт», «Стрела», «Торпеда»; основных позиций на груди «Струнка», «Звезда», «Медуза».	1	
9	ноябрь	II этап. Придумывание композиций под музыку.	Знакомство детей с определениями «Хват», «круг», «оборот», «поворот».	1
10			Закрепление навыков детьми	1
11			Знакомство детей с терминологией, сигналами, схемами.	1

12			Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха сериями в воду	1
13	декабрь	II этап. Придумывание композиций под музыку.	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца морских жителей» на муз. из м/ф «Русалочка». Разучивание танцевальных движений на суше.	1
14			Разучивание танцевальных движений в воде.	1
15			Закрепление движений «Танца морских жителей».	1
16			Синхронное выполнение движений в танце. Формирование у детей четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.	1
17	январь	II этап. Придумывание композиций под музыку.	Игры и развлечения на воде в каникулярное время.	1
18			Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца золотых рыбок» под муз. Сен-Санса «Аквариум». Разучивание движений.	1
19			Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в танцах. Закрепление движений «Танца золотых рыбок».	1
20	февраль	II этап. Придумывание композиций под музыку.	Синхронное выполнение движений в танце. Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна.	1
21			Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца медуз» под муз. П. И. Чайковского «Вальс снежных хлопьев» из балета «Щелкунчик». Разучивание движений.	1
22			Обучение детей плавному перестроению из одного рисунка в другой кратчайшим путем.	1
23			Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение танца.	1
24	март	III этап. Отработка гибкости, красоты,	Составление рисунков на воде под музыку с обручами.	1
25			Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с	1

		пластики выполнения движений.	использованием обручей. Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца с обручами» на муз. Р. Maria «Love Story». Разучивание движений.	
26			Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений в танце.	1
27			Синхронное выполнение танца.	1
28	апрель	III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца медузят» под муз «Танец Флейт» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик».	1
29			Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа. Закрепление движений в танце.	1
30			Закрепление у детей умений плавному перестроению из одного рисунка в другой кратчайшим путем.	1
31			Совершенствование длительной задержки дыхания. Синхронное выполнение танца.	1
32			Закрепление и совершенствование выполнения разученных пяти танцев.	1
33	май	III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.	Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках на воде	1
34			Совершенствование выступлений секции, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды.	1
35			Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений.	1
36			Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде.	1

2.4. Перспективный план работы на учебный год по обучению танцам на воде с элементами синхронного плавания детей 6–7 лет

№	Месяц	Этапы работы	Тема (задачи)	Кол-во занятий
1	сентябрь	I этап. Знакомство с синхронным плаванием, как с видом спорта.	Ознакомление с правилами поведения на занятиях секции. Значение синхронного плавания для здоровья. Просмотр фото- и видеоматериала с записью синхронного плавания спортсменов и танцев, выполняемых девочками старшего дошкольного возраста.	1
2			Учимся правильно дышать. Скольжение на груди без поддерживающих предметов.	1
3			Закрепление правил поведения на занятиях.	1
4	октябрь	I этап. Знакомство с синхронным плаванием, как с видом спорта.	Обучение группировкам «Поплавок»; основным позициям на груди «Струнка», «Звездочка». Скольжение на груди без поддерживающих предметов.	1
5			Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.	1
6			Проверка навыков детей, задержки дыхания.	1
7			Разучивание новых движений, использование при этом элементов «цепочки». «Поплавок» - с единым шнуром.	1
8			Обучение новому виду группировки «Фламинго», новому упражнению «Журавушка».	1
9	ноябрь	II этап. Придумывание композиций под музыку.	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца русалок» под муз. Джо Дассена «Et Si N'existais Pas»	1
10			Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по	1

			всей поверхности бассейна. Закрепление движений танца.	
11			Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем.	1
12			Синхронное выполнение «Танца русалочек». Обучение новому виду группировки «Бочонок».	1
13	декабрь	II этап. Придумывание композиций под музыку.	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца русалочек-недомерочек» под муз Georgeo Moroder «Love Theme from Flash Dance».	1
14			Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий. Закрепление движений танца.	1
15			Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.	1
16			Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам. Синхронное выполнение «Танца русалочек – недомерочек».	1
17	январь	II этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.	Игры и развлечения на воде в каникулярное время.	1
18			Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца светящихся рыбок» под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet». Обучение новым упражнениям «Бабочка» на спине, «Уточка».	1
19			Обучение детей плавному слиянию движений с 1 14 музыкальным сопровождением. Закрепление движений танца.	1
20	февраль	II этап. Отработка гибкости, красоты, пластики	Синхронное выполнение «Танца светящихся рыбок» под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet».	1
21			Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца морских водорослей» под муз. «Волшебный	1

		выполнения движений.	мир превращений» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик».	
22			Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья. Закрепление движений танца.	1
23			Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Синхронное выполнение «Танца морских водорослей».	1
24	март	III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца цветов» на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик».	1
25			Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений танца.	1
26			Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа.	1
27			Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение «Танца цветов» на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик».	1
28	апрель	III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца Рыбок» на муз. Венециано «Донна Лукреция».	1
29			Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Закрепление движений танца.	1
30			Совершенствование длительной задержки дыхания.	1
31			Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнений «Танца рыбок».	1
32			Закрепление и совершенствование выполнения разученных пяти танцев.	1
33	май	III этап. Отработка	Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках.	1

34	гибкости, красоты, пластики выполнения движений.	Совершенствование выступлений студии, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды	1
35		Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений.	1
36		Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде.	1

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание условий для реализации программы

Программа рассчитана на 2 года.

Парциальная программа включает в себя 36 занятий в год.

Продолжительность занятия для детей 5–6 лет – 25 минут, для детей 6–7 лет – 30 минут.

На занятиях по обучению танцам на воде, дети делятся на группы, подгруппы, соло.

Комплектуется группы для проведения занятий с учетом физической подготовленности детей.

Структура проведения занятий:

– подготовительная часть (общеразвивающие упражнения, построение танцевальной композиции на суше, дыхательная гимнастика);

– основная часть (разучивание танцевальных элементов в воде, способов плавания, перестроений)

– заключительная часть (закрепление танцевальных связок, релаксация, рефлексия).

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по обучению танцам включают следующее:

– освещенные и проветриваемые помещения;

– ежедневная смена воды;

– текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

– дезинфекция ванны при каждом спуске воды.

Соблюдение температурного режима воды и воздуха, учетом влажности воздуха (гигрометр).

3.2. Правила по технике безопасности во время обучения детей танцам на воде с элементами синхронного плавания

1. Проводить занятия в бассейне, отвечающем всем требованиям безопасности и гигиены.

2. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.

3. Добиваться осознанного соблюдения детьми правил техники безопасности.

4. Необходимо соблюдать тишину в бассейне.

5. Передвигаться по всем помещениям бассейна (раздевалка, туалетная, душевая) шагом, не толкая друг друга.

6. Входить и выходить из чаши бассейна организованно с разрешения инструктора.

7. Подниматься и спускаться по лестенке, ведущей в чашу бассейна находясь лицом к ней.

8. Не выкрикивать ложные просьбы о спасении.

9. Внимательно слушать задание и выполнять его.
10. Не удерживать насильно под водой своих товарищей.
11. Входить в воду только по разрешению инструктора.
12. Не бегать в помещении бассейна.
13. Проситься выйти по необходимости.
14. Выходить по команде инструктора.
15. Запрещено находиться на бортах и поручнях бассейна.
16. Выполняя скольжение «стрелочка» защищать голову руками, рассчитывая траекторию; следить за тем, чтобы путь был свободным (отдаленность от бортика, лесенки).
17. Не допускать детей на занятия с инородными предметами во рту (жевательная резинка, конфеты, мелкие игрушки и т.д.).
18. При выполнении движений навстречу друг другу («прочесы»), следить, чтобы дети не сталкивались.
19. При разучивании танца чередовать элементы с учетом жизненной емкости легких у детей и возможности задержки дыхания.
20. При выполнении нырков отрабатывать правильное вхождение в воду.
21. При использовании в танцах флажков, цветов, обручей, зонтиков, гимнастических палочек соблюдать осторожность.
22. Если используются в танце зонты, то открывать и закрывать их необходимо только в противоположную сторону (друг от друга).
23. При поднятии солиста на поверхность воды, необходимо равномерно распределить его тяжесть.
24. Соблюдать дистанции при выполнении всех танцевальных элементов. Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении совместной образовательной деятельности.

3.3. Организация предметно-развивающей среды бассейна, оснащение

- ✓ Плавательные доски – 20 шт.
- ✓ Плавательные круги различного диаметра – 40 шт.
- ✓ Нарукавники – 20 шт.
- ✓ Мячи (разного диаметра и фактуры) – 20 шт.
- ✓ Тонущие игрушки (колечки, шайбы, эспандеры, мелкие резиновые по 20 шт. каждого вида игрушки и др.)
- ✓ Нудолсы – 15 шт.
- ✓ Плавающие игрушки – 15 шт.
- ✓ Обручи (тонущие, вертикальные, плавающие)
- ✓ Пособия для прикладного плавания в наличие
- ✓ Гимнастические палки – 10 шт.
- ✓ «Колобашки» – 20 шт.
- ✓ Плавательные пояса – 10 шт.

- ✓ Игрушки для дыхательной гимнастики (трубочки, султанчики, шарики и др.)
- ✓ Атрибуты к танцам (веера, флажки, зонты и т. д.)
- ✓ Игротеки и фонотека
- ✓ Наглядный материал (схемы танцевальных элементов, перестроений, построений)
- ✓ Книги и иллюстрации о спорте, ЗОЖ

3.4. Программно-методическое обеспечение программы

1. Бурениной А. И. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2009.
2. Маханева М. Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андрианов А. Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 128 с.
2. Булах И. М. Научите меня плавать / И. М. Булах. – М.: Книга по требованию, 2012. – 150 с.
3. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. / Н. Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.П. Попов. – М.: Академия, 2005 – 87 с.
4. Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: Детство-Пресс, 2008. – 80 с.
5. Гуськова А. А. Развитие речевого дыхания детей 3–7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 128с.
6. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие. / Л. Ф. Еремеева. – СПб: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 – 87 с.
7. Карпенко Е. Плавание. Игровой метод обучения / Е. Карпенко, Т. Коротнова. – М.: Терра-Спорт, 2009. – 48 с.
8. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 803 с.
9. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. – 232с.
10. Максимова М. Теория и методика синхронного плавания. Учебник/ М. Максимова. – М.: Спорт, 2017. – 34 с.
11. Осокина Т. И. Обучение плавания в детском саду / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М. : Просвещение, 1991. – 157 с.
12. Павлова Т. Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для тренеров, инструкторов и учителей физического воспитания / Т. Н. Павлова. – М.: Издательство МАКЦЕНТР, 2012. – 36 с.
13. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники / Н. Г. Пищикова. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008 – 88 с.
14. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М.: Айрис-Пресс: Айрис дидактика, 2003. – 77 с.
15. Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / Т. В. Столмакова. – М.: Детство-Пресс, 2011. – 191 с.
16. Яблонская С. В. Физкультура и плавание в детском саду / С. В. Яблонская, С. А. Циклис. – М.: Сфера, 2008. – 112 с.