

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 49»
г. ТОБОЛЬСКА
(МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 49» Г. ТОБОЛЬСКА)**

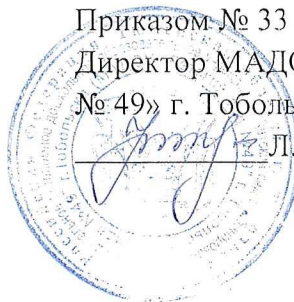
Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического Совета
МАДОУ «Детский сад №49»
г.Тобольска
Протокол № 1 от 28.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 33 от 01.09.2025

Директор МАДОУ «Детский сад
№ 49» г. Тобольска

Л.Н.Ишметова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Оказание физкультурно-оздоровительных услуг. Плыви малыш»
(для детей 2-3 лет)
Срок реализации: 1 год**

Разработчики:
Назметдинов Э.Т.
Борисова Г.А.
инструкторы по
физической культуре

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ	1
1.1. Пояснительная записка (характеристика).....	2
1.2. Цели и задачи программы	2
1.3. Содержательный раздел.....	3
1.4. Планируемые результаты	5
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Формы аттестации и оценочные материалы	7
2.2. Рабочие программы модулей, курсов, предметов, дисциплин.....	7
2.3. Условия реализации программы	11
Раздел 3. Список используемой литературы	13

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по плаванию – это образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности.

Что главное в воспитании детей? Здоровье ребенка. У него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Актуальность. Плавание в детских образовательных организациях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОО всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка.

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

Возрастные особенности детей 2-3 лет. Младший дошкольный возраст – это возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием.

Детям 2-3 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 2-3 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно

важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

Категория обучающихся: Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 2-3 лет.

Форма обучения: очная.

Объем программы: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 10-15 минут. В месяц 4 занятия, 0ч 40 минут. Полный курс - 8 месяцев, 32 занятия, 5ч30минут. Количество детей в группе 1 человек.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 10-15 минут.

Форма организации занятий: индивидуальная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических

качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физкультурно-оздоровительное направление «Плыви малыш»	32	2	30	Тест

Учебно-тематический план

№	Содержание	Количество занятий
Теоретические занятия		
1	Знакомство с бассейном. Правила поведения.	1
Практические занятия		

2	Ознакомление со свойствами воды	1
3	Подготовительные упражнения в воде	5
4	Освоение с водой	3
5	Лежание на воде	6
6	Скольжение с доской и игрушкой	8
7	Погружение в воду у опоры	10
8	Погружение в воду без опоры	2
9	Итого	48

Структура занятия

Этапы	Содержание	Время мин.
Подготовительная часть	Построение занимающихся, объяснение задач в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми	2-3
Основная часть	Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игровых упражнений	6-7
Заключительная часть	Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Подведение итогов занятия.	2-5
Итого		10-15

1.4. Планируемые результаты

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

К концу года у детей:

- произойдет укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширятся адаптивные возможности детского организма;
- повысятся показатели физического развития детей;
- расширится спектр двигательных умений и навыков в воде;
- сформируются основные плавательные навыки;
- развиваются эмоциональные и двигательные раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;

- сформируются нравственно-волевые качества.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной категории. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка.

Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год: начало года (НГ) и конец года (КГ). Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Результаты тестирования заносятся в таблицу.

При оценке двигательных навыков детей вводятся следующие обозначения:

Высокий уровень (В) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень (С) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень (Н) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

2.2. Рабочие программы модулей, курсов, предметов, дисциплин Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Учить входить в воду не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.	1
2.	Продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.	1
3.	Учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.	1
4.	Учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.	1
5.	Продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.	1

6.	Учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперед, б) спиной вперед; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.	1
7.	Продолжать учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперед, б) спиной вперед; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.	
8.	Учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление на Учиться плавать.	1
9.	Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.	1
10.	Учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.	1
11.	Продолжать учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.	1
12.	Учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках.	1
13.	Продолжать учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках.	
14.	Учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя.	1
15.	Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.	1
16.	Продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.	1
17.	Закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.	1

18.	Учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	1
19.	Продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за инструктора, уметь контролировать свои действия.	1
20.	Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой.	1
21.	Закреплять навыки полного вдоха и постепенного выдоха в воду.	1
22.	Учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.	1
23.	Продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.	1
24.	Учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.	1
25.	Учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.	1
26.	Учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.	1
27.	Продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.	1
28.	Учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды	1
29.	Продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.	1
30.	Учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки.	1
31.	Продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.	1
32.	Учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.	1
33.	Продолжать учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело	1

	погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.	
34.	Учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки.	1
35.	Продолжать учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.	1
36.	Учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.	1
37.	Упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.	1
38.	Продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.	1
39.	Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду; закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; воспитывать смелость, стремление добиваться цели.	1
40.	Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.	1
41.	Закрепить навыки лежания на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги.	1
42.	Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.	1
43.	Продолжать обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; воспитывать желание добиваться поставленной цели.	1
44.	Закреплять навыки скольжения на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; воспитывать желание добиваться поставленной цели.	1
45.	Закрепить умения смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.	1
46.	Закрепить навыки продвижения в воде без помощи	1

	воспитателя, делать глубокий вдох и выдох под водой.	
47.	Совершенствовать полученные навыки; воспитывать желание добиваться поставленной цели.	1
48.	Совершенствовать полученные навыки; воспитывать желание добиваться поставленной цели.	1

2.3. Условия реализации программы Методические рекомендации

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования (контролируется санэпидстанцией).

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Длительность занятий по плаванию

Возрастная группа	Продолжительность занятий
2-3 года	До 15 мин.

Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе:

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
2-3 года	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4 -0,5

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Обеспечение безопасности

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

Сведения о педагоге

Данную программу реализуют инструкторы по физической культуре – Чувочина Ксения Владимировна, педагогический стаж работы – 3 года. Бобров Дмитрий Викторович, педагогический стаж работы – 2 года

Материально-техническое обеспечение

1. Магнитофон.
2. Флеш-карта.
3. Термометр комнатный.
4. Термометр для воды.
5. Секундомер.
6. Судейский свисток.
7. Обходные резиновые дорожки.
9. Массажные коврики.
10. Плавающие надувные ворота и сетка.

11. Плавающие обручи для ныряния.
12. Плавательные доски.
13. Надувные круги.
14. Надувные нарукавники.
15. Плавающие надувные игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т.д.)
16. Тонущие игрушки (палочки, рыбки).
17. Надувные и резиновые мячи разных размеров.
18. Подводные арки для ныряния.
19. Жилеты спасательные.
20. Кольцеброс.

Раздел 3. Список используемой литературы

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – Санкт-Петербург: Детство пресс, 2003
2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2010.
3. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя. - Москва: Просвещение, 1988.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада. - Москва: Просвещение, 1985.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – Москва: Просвещение, 1991.
6. «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой..- Москва: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.
7. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998