

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №89 «УМКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол от « 30 » 08 2021 г.  
№ 1



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ №89 «Умка»  
Н.И. Гавазюк  
31 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по реализации адаптированной образовательной программы МБДОУ №89 «Умка»  
(образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»)  
обучение плаванию дошкольников 5-7 лет  
в группе компенсирующей направленности  
для детей с нарушениями речи  
на 2021-2022 учебный год

Составитель:  
Лебедева Марина Владимировна,  
инструктор по физической культуре

## Содержание

	Стр.
1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
2. Содержательный раздел	8
2.1 Учебно – тематический план	8
2.2 Содержание программы	11
2.3. Оценка качества обучения плаванию детей 5-7 лет	11
3. Организационный раздел	12
3.1. Организация предметно – пространственной среды	12
3.2. Циклограмма деятельности инструктора по физкультуре	12
4. Список литературы	13

## 1.Целевой раздел

### 1.1.Пояснительная записка

На современном этапе развития нашего общества здоровье детей, приобщение их к занятиям физической культурой и спортом – стали важными проблемами, которые обусловлены поиском наиболее эффективных средств оздоровления, физического воспитания и развития дошкольников. Целью дошкольного образования в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребёнка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и спорте, испытывающего желание заниматься физическими упражнениями. В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания детей.

Рабочая программа, по обучению плаванию детей 5-7 лет, имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана в соответствии:

1. Конвенция о правах ребёнка (одобрена Государственной Ассамблеей ООН 20.11.89) (вступила в силу в СССР 15.09.90);
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учётом поправок, внесённых законом РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 №6-ФКЗ, от 05.02.2014 №2-ФКЗ);
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства образования и науки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384);
5. Приказ Министерства просвещения РФ №373 от 31.07.2020 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
6. Приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи» от 28.09.2020;
8. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" от 28.01.2021;
9. Устав МБДОУ № 89 «Умка» (утвержден распоряжением Управления образования Администрации Северодвинска от 06.08.2015 № 93-р.);
10. Положение об образовательной программе МБДОУ № 89 «Умка»;
11. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ МОСКВА, 2014 – 368 с.
12. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с.336.

На основании программно – методического обеспечения работы по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста:

- Т.И.Осокина «Обучение плаванию в детском саду»;
- А.А.Чемёнова, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»;
- М.Д.Маханёва, Г.В.Баранова «Фигурное плавание в детском саду»;
- С.В.Яблонская, С.А.Циклис «Физкультура и плавание в детском саду».

С соблюдением следующих **принципов**:

1. **Доступности.** Весь предлагаемый материал понятен и соответствует возрастным и индивидуальным особенностям дошкольников, нацелен на личностно-ориентированный подход к детям.
2. **Научности.** Весь материал отобран и построен на анализе научной и педагогической литературы с имеющимся положительным опытом по данной проблеме.
3. **Постепенности.** С постепенным увеличением и усложнением физической нагрузки.
4. **С учётом возрастных возможностей** детей дошкольного возраста.
5. **С особенностями проведения занятий** с детьми, имеющими нарушения речи.
6. **Последовательности** обучения плаванию.

**Актуальность.** В дошкольном образовании значительно возрос интерес к средствам и методам, развивающим физические качества дошкольников и улучшающим их психофизическое здоровье. В системе комплексной и многообразной физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях большое место занимает обучение детей плаванию. *Плавание – идеальный вид движения и физических упражнений, которое имеет большое оздоровительное, воспитательное значение и способствует:*

- поддержанию достигнутого ребёнком уровня здоровья;
- поддержанию достаточного уровня двигательной активности;
- увеличению функциональных резервов детского организма.

Осваивая разные виды движений в воде, дошкольники учатся ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельные решения и плавать разными стилями.

**Педагогическая целесообразность.** Программа обеспечивает развитие двигательных способностей детей в плавании, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Способствует формированию и закреплению у детей элементарных технических плавательных навыков, коммуникативной компетенции, развитию психических и познавательных процессов. Помогает создать условия для личностного роста ребёнка, развитие его творческого потенциала и охватывает следующие направления развития и образования детей:

- **социально-коммуникативное** – оптимизация взаимоотношений между детьми, развитие умения организовывать деятельность в подгруппе сверстников;
- **познавательное развитие** - формирование и расширение знаний о различных способах плавания;
- **речевое развитие** – обогащение активного словаря;
- **художественно – эстетическое** - восприятие музыки, проявление творческой активности;
- **физическое развитие** - приобретение опыта в плавании, развитие физических качеств.

**Цель программы:** обучение плаванию детей 5-7 лет с нарушениями речи.

Реализация рабочей программы осуществляется в соответствии с **задачами**:

**Оздоровительные:**

- Повышать тренированность детского организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов.
- Развивать способность к удержанию правильного положения тела в воде.

**Образовательные:**

- Расширять знания и представления о разных видах плавания.
- Отрабатывать и развивать плавательные навыки через разучивание различных упражнений и композиций.
- Развивать гибкость, красоту, пластику выполнения движений, умение слушать

музыку при выполнении упражнений.

**Воспитательные:**

- Оптимизировать взаимоотношения между детьми, развивать умение организовывать деятельность в подгруппе сверстников;
- Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, проявлению творческой активности.

**Отличительные особенности программы.** Рабочая программа отвечает современному общему подходу к процессу дошкольного образования, который определен нами как развивающий, вариативный, гуманистический, личностно-ориентированный. Программа направлена на создание условий для физического развития ребёнка, личностного развития, развития инициативы, творческих способностей на основе сотрудничества со сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности в группе компенсирующей направленности, для детей с нарушениями речи.

**Сроки реализации рабочей образовательной программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения. Реализуется в течение одного плавательного сезона, с октября по май месяц включительно.

Содержание данной программы основано на *принципах развивающего обучения* с акцентом на физическое воспитание и развитие детей, имеющих нарушения речи. Обучение проходит последовательно в *два этапа*.

**Первый этап** – обучение плаванию произвольным способом – **дети 5-6 лет**;

**Второй этап** – усвоение техники способов плавания – **дети 6-7 лет**.

**Формы и методы работы.** Атмосфера проведения занятий предусматривает создание вокруг ребенка положительных эмоций, помогающих раскрепощению личности. *Формы проведения занятий, в зависимости от возраста и этапа обучения плаванию, могут быть разные:*

- обучающие,
- тренировочные,
- игровые,
- самостоятельное выполнение заданий,
- комбинированные с использованием различных атрибутов и игровых элементов и другие.

При организации занятий, в зависимости от формы их проведения и способа организации, используются различные методы:

- **Наглядный:** показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;
- **Словесный:** объяснения, распоряжения, указания, названия упражнений;
- **Практический:** разучивание по частям, повторение, контрольный и игровой метод.

**Возрастные возможности детей дошкольного возраста.**

Программа ориентирована на возрастные возможности дошкольников 5-7 лет.

**Дети 5-6 лет** – характеризуются замедлением скорости роста тела, оно растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно – двигательной системы ребёнка к 5-6 годам ещё не завершён, позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Преобладает тонус мышц – разгибателей, увеличивается длина конечностей. Подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно - сосудистой системе, но она не достигла ещё полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Наступает период интенсивного формирования двигательных навыков.

Дети способны:

- осваивать более сложные основные движения;
- понимать учебную задачу и стремиться к качеству её выполнения;
- развивать морально – волевые качества.

**Возраст 6-7 лет** - характеризуется продолжением активного формирования осанки и стопы. Процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но ещё слабы мелкие мышцы. К семи годам ярко выражен грудной тип дыхания, резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения становятся более координированными и точными, развивается устойчивое равновесие. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, осваивать новые виды движений.

**Особенности детей, имеющих нарушения речи.**

У дошкольников с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития от здоровых детей по различным параметрам:

- более низкий уровень развития ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости на значимом уровне отличий не имеют;
- низко сформированы двигательные навыки, отсутствует автоматизация движений и низкая обучаемость;
- низкий уровень когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти);
- диспропорциональность развития, незрелость движений.

**Особенности построения занятий для детей, имеющих нарушения речи**

Рекомендовано	Нежелательно
<p>Упражнения на тренировку полного дыхания, с удлинённым вдохом.</p> <p>Упражнения для верхнего плечевого пояса, ходьба, бег.</p> <p>Игры в воде большой и средней степени подвижности.</p> <p>Упражнения на выносливость, упражнения на релаксацию.</p> <p>Игровая форма проведения занятий.</p>	<p>Сложно координированные движения и упражнения. Упражнения в быстром темпе, на задержку дыхания и натуживание.</p> <p>Ограничения в использовании спортивных сооружений.</p> <p>Ограничить время подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения (игры – соревнования).</p>

Предметом особого внимания служит:

- работа над осанкой;
- речевое сопровождение при автоматизации движений;
- выполнение упражнений под музыку;
- включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц;
- дыхательные упражнения ( по А.Н. Стрельниковой)

**Прогнозируемые результаты освоения программы.** При систематическом посещении занятий плаванием дети с нарушениями речи смогут научиться:

#### **Дети 5-6 лет:**

- знать простейшие сведения о технике плавания кролем;
- всплывать «поплавком», образовывать «медузу»;
- совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине с помощью ног;
- регулярно чередовать вдох с выдохом в воду 10-12 раз;
- выполнять движения ногами с доской на груди и на спине;
- сочетать плавание на груди с доской в руках с дыханием.

#### **Дети 6-7 лет:**

- совершенствовать приобретённые ранее навыки и умения;
- чередовать вдох с выдохом в воду 12-16 раз;
- выполнять дыхание для вдоха и выдоха при плавании с помощью ног;
- хорошо ориентироваться под водой;
- управлять собственным телом;
- самостоятельно принимать решения;
- плавать различными стилями.

Для оценки качества обучения плаванию в бассейне, в начале плавательного сезона и по итогам года, проводятся оценочные тесты для детей 5-7 лет, открытые занятия для педагогов ДОУ и показательные для родителей.

**Режим занятий.** Занятия организованы в бассейне ДОУ по подгруппам 7-8 чел., для детей

**5-6 лет** – два раза в неделю, продолжительностью 25 мин;

**6-7 лет** - два раза в неделю, продолжительностью 30 мин.

**2.Содержательный раздел**  
**2.1. Учебно – тематический план (возраст 5-6 лет)**

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий		Примечание	Всего часов
		Теории	Практики		
1	октябрь		6	2 Диагностика	8
2	ноябрь		7	1 Открытые занятия	8
3	декабрь		8		8
4	январь		6		6
5	февраль		8		8
6	март		7	1 Эстафеты	8
7	апрель		8	1 Открытые занятия	9
8	май		4	2 Диагностика	6
	Итого		54	7	61

**Учебно – тематический план (возраст 6-7 лет)**

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий		Примечание	Всего часов
		Теории	Практики		
1	октябрь		6	2 Диагностика	8
2	ноябрь		7	1 Открытые занятия	8
3	декабрь		8		8
4	январь		6		6
5	февраль		8		8
6	март		7	1 Эстафеты	8
7	апрель		8	1 Открытые занятия	9
8	май		4	2 Диагностика	6
	Итого		54	7	61

**2.2. Содержание программы**

**Перспективное планирование занятий по обучению плаванию детей 5-6 лет**

**Задачи:**

1. Дать простейшие сведения о технике плавания кролем;
2. Учить выполнять «поплавок», образовывать «медузу»;
3. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине с помощью ног;



4. Учить чередовать вдох с выдохом в воду 10-12 раз;
5. Учить выполнять движения ногами с доской на груди и на спине;
6. Сочетать плавание на груди с предметом в руках с дыханием.

месяц	комбинация	дыхание	ныряние	прыжки	скольжение	продвижение	игры
октябрь	«поплавок» - «звезда», в парах, тройках	Фонтан с вдохом - выдохом	Погружение с головой	Прыжок в воду с разбега	Скольжение на спине от толчка		Фонтан. Брод. Дельфины.
ноябрь	«поплавок» - «звезда», в парах, тройках	Фонтан стопами	Повторение - «полупоплавок»		Скольжение «стрелка» на спине	Бег парами наперегонки	Брод. Невод.
декабрь	С мячом, разучивание подгруппой.	Работа ног, выдох в воду, вдох.	«медуза»	Прыжки с подныриванием	На груди, с работой ног		Дельфины. Качели.
январь	Комбинация с мячом, закрепление.		«поплавок» (К)	Прыжок с поручня	На груди, с двойной опорой	На спине с мячом в руках	Охотники и утки. Я плаваю.
февраль	Комбинация с обручем	Сочетание вдоха и выдоха в воду (К)	Ныряние с поручня (знакомство)		На груди, опираясь только руками.		Дельфины. Баскетбол на воде.
март	Закрепление комбинации с обручем.	Сохранение правильного ритма дыхания при нырянии, прыжках.	Ныряние с поручня «стрелочка»		«Стрелочка» на груди.	«Стрелочка» на груди с работой ног.	Охотники и утки. Ловишки.
апрель	Комбинация без предметов.	Регулярные вдохи над водой и выдохи в воду.	Подныривание под несколько обручей (К)		На спине с предметом в руках.		Эстафеты со скольжением. Море волнуется.
май	Закрепление полученных навыков в плавании						

#### Перспективное планирование занятий по обучению плаванию детей 6-7 лет

##### Задачи:

1. Расширять представления о техниках плавания кроль, брасс;
2. Совершенствовать приобретённые ранее навыки и умения;
3. Чередовать вдох с выдохом в воду 12-16 раз;
4. Совершенствовать элементы плавания кролем на груди;
5. Согласовывать ритмичный вдох и выдох при плавании кролем на груди;

6. Пытаться плавать в полной координации движений рук и ног кролем на груди;
7. Совершенствовать элементы плавания кролем на спине.

месяц	комбинация	дыхание	ныряние	прыжки	скольжение	продвижение	игры
октябрь	С обручем	Регулярные вдохи над водой и выдохи в воду	Поднырявание под несколько обручей		На груди и на спине	На груди и на спине с предметом в руках	Дельфины. Кто лучше?
ноябрь	С мячом	Сохранение правильного ритма дыхания при нырянии и скольжении	Уверенное дыхание в глубокую воду	Прыжок с поручня в глубокую воду		На груди с работой ног <b>(К)</b>	Фонтан. Волейбол.
декабрь	Без предметов	«поплавок» <b>(К)</b>		Прыжок ногам и вперед в глубокую воду		Совершенствование движений ногами в положении на спине	Качели. Невод.
январь	С нудлами	«звезда» <b>(К)</b>	Ориентир в глубокой воде		Скольжение на спине	Плавание в координации на спине	Я плыву. Карусель.
февраль	С обручем	Согласование движений при плавании кролем на груди		Прыжок с бортика бассейна в глубокую воду	Свободное отталкивание и скольжение на груди <b>(К)</b>		Ловишка. Пузырь.
март	С мячом	Согласование дыхания с движением при плавании кролем на спине			Свободное отталкивание и скольжение на спине <b>(К)</b>		Эстафеты «Кто быстрее?»

<b>апрел ь</b>	Без предмет ов	Поставле нное дыхание при плавании в заданном направле нии	Нырание в сочетании с ориентиров анием после выныриван ия			Плавание в заданном направлении в координации на груди и спине	Нырни в обруч
<b>май</b>	Закрепление полученных навыков в плавании						

### 2.3. Оценка качества обучения плаванию детей 5-7 лет

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Для детей имеющих нарушения речи мониторинг обучения плаванию проводится по более низкому возрастному уровню.

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков по методике Чеменёвой А.А. и Столмаковой Т.В. В основе методики комплекс доступных тестов, которые позволяют получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению плаванию дошкольников.

#### Тесты по этапам обучения плаванию дошкольников

Этапы обучения	Тестовые задания
<b>1 этап Дети 5-6 лет</b>	1. Скольжение на груди; 2. Скольжение на спине; 3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди; 4. Плавание произвольным способом.
<b>2 этап Дети 6-7 лет</b>	1. Упражнение «торпеда» на груди или на спине; 2. Плавание кролем на груди; 3. Плавание кролем на спине; 4. Плавание произвольным способом.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4 – бальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и анализируются.

3.5 балла и выше – высокий уровень;

2.5 – 3.4 баллов – средний уровень;

2.4 балла и ниже – низкий уровень.

Уровень подготовленности детей определяет инструктор по физической культуре, ему помогает медсестра бассейна. Обследование проводится в бассейне в начале плавательного сезона ( октябрь) и в конце учебного года ( май) в течение нескольких занятий. При проведении обследования используются методы:

- Фронтальный - (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- Поточный - (скольжение, плавание с опорой при помощи движений ног);
- Индивидуальный – (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации).

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Организация предметно – пространственной среды в бассейне МБДОУ №89 «Умка»

Плавание - оптимальный вид физической активности, которое способствует улучшению координации и поддержанию осанки детей, укрепляет мышечную и сердечно-сосудистую системы ребёнка, развивает аппарат дыхания.

В МБДОУ №89 «Умка» г. Северодвинска занятия по плаванию организованы согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам СанПиН 2.4.1.2660-10. Бассейн наливного типа, размер ванны составляет 3\*7м, средняя глубина 0.75 м.

В составе помещений бассейна находятся:

- зал с ванной;
- раздевальная с душевыми и туалетом;
- комната тренера и медсестры;
- хлораторная;
- технические помещения, связанные с обслуживанием бассейна.

Предметно-пространственная среда организована на основании рекомендованного оборудования и инвентаря для бассейнов в ДОО. Оснащение предметно-пространственной среды бассейна соответствует программным требованиям и возрастным возможностям детей. Предусмотрен разнообразный игровой материал для детей младшего и старшего дошкольного возраста, который может использоваться, как для игр в воде, так и для обучения плаванию:

- доски для плавания, мячи массажные, мячи для игр, разделительные дорожки;
- обручи тонущие, флажки, колобашки - вставки для соединения ног;
- плавающие и тонущие игрушки различных размеров;
- круги разных диаметров на удобной стойке;
- обручи плавающие, доски для плавания, ласты;
- коврики резиновые и массажные.

В бассейне не предусмотрено жёстко закреплённых стоек с игровым материалом, корзины с мячами расположены в удобном и доступном для детей месте. Структура занятия в бассейне предусматривает свободное плавание детей старшего дошкольного возраста, игры с игрушками в воде, как старших, так и младших дошкольников. Техника безопасности и правила поведения в бассейне не позволяют детям выходить во время занятий из чаши бассейна, поэтому доступность игр и пособий обеспечивает инструктор по выбору детей или в соответствии с содержанием занятий.

Весь игровой материал безопасен, соответствует санитарным требованиям, находится в исправном состоянии.

#### 4. Список литературы

1. ФГОС дошкольного образования от 17.10.2013г.
2. Закон 273 – ФЗ «Об образовании» в РФ от 29.12.2012г.
3. «СанПин 1.2.3685 - 21 Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы...»
- 4.Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1991.-159с., ил.
- 5.Маханёва М.Д., Баранова Г. В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера, 2009.
6. Нищева Н.В. Примерная адаптированная программа коррекционно – развивающей работы в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. – 3-е изд., перер. и доп. в соответствии с ФГОС ДО. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»,2015.
7. Чеменёва А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста .Учебно – методическое пособие / Под ред.Чеменёвой А. А.. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011.
8. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. - М.:ТЦ Сфера, 2008