



**Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»
(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
«Роль «сухого плавания» в подготовке дошкольников к занятиям в
бассейне» *(из опыта работы)***

Автор-составитель:
Крылов Дмитрий Евгеньевич,
инструктор по физической культуре

г. Ханты-Мансийск, 2023

Актуальность. Важной формой оздоровительной работы в нашем детском саду является плавание. Популярность и необходимость плавания продиктованы, прежде всего, жизненной необходимостью.

Каждый человек должен уметь плавать. Плавание играет важную роль в жизни человека: укрепляет и развивает опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, оказывает закаливающий эффект. Если этот навык получен в дошкольном возрасте, он прочно закрепляется на всю жизнь. Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависит от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации. Могут быть выделены несколько этапов обучения.

Первый этап: начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами.

Второй этап: связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. Основное содержание занятий составляют физические упражнения и игры.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнения. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Принцип наглядности при обучении плаванию – один из ведущих.

В своей работе я использую упражнения по обучению плавания детей дошкольного возраста на суше («сухое плавание») с элементами дыхательной гимнастики. Под «сухим плаванием» понимают упражнения на суше с выполнением комплекса упражнений, основанных на имитации движений в воде, дыхательная гимнастика, укрепления мышц, рук, ног, живота, спины. Таким образом, дети учатся концентрироваться на движениях, изучают несколько техник без риска уйти на дно.

Из особенностей сухого плавания выделяют следующие факторы: Во время выполнения упражнений происходит тренировка всех мышц. В результате улучшается растяжка верхних и нижних конечностей. В дальнейшем минимизируется риск получения травмы. Упражнения предусматривают развитие мышц, что положительно сказывается потом на сохранении баланса на воде.

Упражнения зачастую включают работу сразу нескольких «противоположных» мышц — рук и ног одновременно, ног и спины, плечевого пояса. Это предотвращает образование мышечного дисбаланса, когда одни мышцы развиты сильнее, а другие слабее. Дисбаланс приводит к нарушению координации в воде, плохому контролю скорости. Упражнения

улучшают работу суставов, что необходимо во избежание получения травмы при плавании.

Применение упражнений способствует формированию специфического двигательного опыта дошкольников (обучение навыку плавания); укреплению здоровья и закаливанию организма детей; обеспечивает создание условий эмоционального благополучия воспитанников. Эти упражнения полезны сами по себе и физически развивают ничуть не хуже, чем занятия с гантелями, эспандерами и гириями.

На занятиях «сухого плавания» у воспитанников благодаря поэтапному использованию специальных игр и упражнений трудности, страхи постепенно преодолеваются, а взаимоотношения детей с водой меняется к лучшему. Главная задача инструктора по плаванию и родителя – помочь детям освоиться в воде, не испытывать боязни и страха, чувствовать себя уверенно и совершенно свободно.

Применение упражнений позволят поддерживать у детей интерес к их выполнению, способствует формированию дружеских отношений, разбираться в собственных ощущениях и впечатлениях.

В связи с тем, что на занятиях плаванием повышены требования безопасности, «сухое плавание» позволяет предварительно организовать детей, скорректировать технику выполнения упражнений в более контролируемые условия, нежели это будет в бассейне. Занятия на суше способствуют более эффективному построению дисциплины в группе занимающихся (построение, перестроения, работа в команде, проведение командных игр и эстафет). В результате наши воспитанники безболезненно переходят к занятиям в бассейне, получают опыт и навыки.

Ожидаемые результаты. Сформированное осознанное отношение ребенка к своему здоровью с детства. Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием. Снижение заболеваемости детей, укрепление организма, умение контролировать свое эмоциональное состояние при экстренной ситуации.

Особенности организации процесса обучения. Свою работу начинаю со встречи с родителями воспитанников. В начале учебного года выступаю на общем родительском собрании, рассказываю о правилах поведения и гигиены в бассейне, обсуждаем возможность участия родителей и воспитателей в занятиях. Родители узнают о том, что помогает организовать успешное обучение плаванию. Приглашаю родителей на практические занятия по освоению игр и упражнений на воде, которые можно провести в домашних условиях. Здесь они получают ответы на возникшие вопросы. Мама и папа имеют возможность наблюдать за успехами ребенка в течение учебного года, посещая занятия в бассейне в любое время.

Важно научить воспитанников самостоятельно раздеваться, тщательно мыться и вытираться, пользоваться душем. В детском саду или дома предлагаю начать подготовительные занятия: учить ребенка погружать лицо

или голову в тазик с водой или ванну. Естественно, что делать нужно безо всякого принуждения. Дети должны с радостью и нетерпением ждать занятий плаванием. Интересные рассказы о забавных происшествиях на воде эмоционально подготавливают детей к занятиям.

Важной задачей «сухого плавания» является подготовка организма ребенка к водной среде. Проведение подготовительных занятий позволяет активизировать организм ребенка, настраивает нервную систему на работу в некомфортных, непривычных условиях, тем самым снижая возможность проявления стрессовых ситуаций при контакте с водой. Воздушные ванны заставляют кожу дошкольника «дышать». Особенно это эффективно при сочетании со специальными дыхательными упражнениями. Они формируют и закрепляют правильные режимы дыхания, которые дети должны будут в последующем использовать при плавании, укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают легкие.

Правильное дыхание при выполнении упражнений – необходимое условие полноценного физического развития. При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего, учу его глубокому выдоху, обращаю внимание детей на то, что дышать надо через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний.

Упражнения с тонизирующим эффектом

1. Мобилизующее дыхание.

И.п. – стоя или сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох. Задержать дыхание на 2 с., выдох такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха.

2. Замок.

И.п. – сидя, руки на коленях в положении «замок». Сделать вдох, одновременно поднять руки над головой ладонями вперед. Задержка дыхания на 2 с., резкий выдох через рот, руки падают на колени.

3. Ха-дыхание.

И.п. – Вдох – руки через стороны над головой, выдох с наклоном корпуса вперед со звуком «ха».

Разминка на суше существенно снижает риск возникновения травм. Во время выполнения разминочных упражнений на суше происходит более быстрый разогрев мышц, повышается эластичность связок и подвижность в суставах, сердечно-сосудистая система подготавливается к нагрузкам. Дети совершенствуют навык владения собственным телом.

Упражнения для верхнего плечевого пояса. Они подготавливают мышцы, суставы детей к физическим нагрузкам, увеличивают работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, «разогревают» организм, оберегают от травм, а также способствуют развитию гибкости, подвижности в суставах, формируют навык выполнения движений руками при способе кроль на груди, спине.

Упражнение «Бокс»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти в кулак. Поочередное сгибание, разгибание рук. Чтобы детям было интереснее можно попытаться ударить по подвешенному маленькому мячу.

Упражнение «Мельница»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверху одновременные круговые движения прямыми руками вперед, назад.

Типичные ошибки детей: сгибание рук, раскачивание плечами, во время «гребка» рука уходит в сторону от туловища и слишком рано «вынимается из воды». С целью обучения детей согласованию движений можно выполнить это упражнение с притопыванием ногами: на один «гребок» рукой — три шага ногами.

Для усложнения задания и для того, чтобы дети учились сочетать махи с дыханием подключаем дыхательное упражнение: нужно дуть на подвешенный маленький мяч или мячик от пинг-понга.

Упражнение «Кувшинка» способствует развитию силы мышц, гибкости, развитию воображения и двигательной памяти, профилактики сколиоза.

И.п.– сидя по-турецки, руки в стороны, лодочкой, спина прямая.

1 – наклон в сторону, одну руку – вверх, другую – вниз, смотреть в сторону наклона.

2 – в другую сторону. В ладонях мячи от пинг-понга (их нужно удержать).

Упражнения для рук и ног способствуют формированию ощущений, сходных с теми, которые возникают в воде. При выполнении упражнений педагог должен контролировать, чтобы ноги были, как у балерины – с оттянутыми носками, прямыми и напряженными. Это способствует формированию ощущений, сходных с теми, которые возникают в воде.

Упражнение «Фонтанчики»

И.п. – сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль». Для имитации фонтанчика можно пальцами держать любой легкий предмет (носовой платок, ленточку, бумажную салфетку и т.д.).

Упражнение «Море волнуется»

И. п. – сидя, упор руками сзади. 1-8 – выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде, сгибание, разгибание ног в коленях, увеличивая и замедляя скорость вращения.

Упражнение «Стрелочка» (Упражнение предназначено для проработки мышц спины и для того, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания).

И. п. – лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе. В руках держать любой предмет (резиную игрушку).

Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличить число повторений одних и тех же

упражнений, использовать разнообразные исходные положения, помогает обеспечить эмоциональность занятия.

Приведу несколько примеров *упражнений образно-игровой формы* на суше:

Упражнение «Морские фигуры»

Цель: развитие силы мышц.

Морская звезда – лечь на живот, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. Морской конек – сесть на пятки, руки за голову.

Краб – передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь.

Дельфин – лежать на животе, прогнувшись, руки вверх в замок.

Цель: развитие гибкости

Улитка – упор лежа на спине, касание ногами пола за головой.

Морской лев – упор сидя между пятками, колени врозь.

Медуза – сесть, ноги врозь, с наклоном вперед до касания руками стопы.

Уж – сесть с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Морской червяк – упор стоя, согнувшись.

Подвижная игра «Море волнуется».

Цель: развитие воображения и двигательной памяти.

Образно-игровая форма упражнений в стихах и загадках.

Упражнение «Две лягушки»

Цель: развитие коммуникативных навыков, внимания, гибкости.

Дети прыгают, как лягушки, с выносов прямых рук вперед вверх.

Видим, скачут по опушки

Две веселые лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать с пятки на носок.

Упражнение «Цапля»

Цель: формирование и коррекция осанки, развитие внимания.

Ходьба по кругу с высоко поднятыми коленями.

У меня ходули – На одной ноге стоит,

Не страшно болото. В воду пристально глядит.

Лягушат найду ли? Тычет клювом наугад –

Вот моя забота. Ищет в речке лягушат.

Упражнение «Морская звезда»

Цель: развитие силы мышц.

С неба звездочка упала,

В море синее попала,

И теперь морской звездой

Поселилась под водой.

Упражнение «Медуза»

Цель: развитие гибкости.

Сесть – с наклоном вперед до касания руками стопы, ноги врозь.

Динамическое упражнение «Медуза»

Цель: профилактика сколиоза.

И. п. – лежа на животе, раздвинув в стороны ноги и руки. Поднять руки, ноги, голову держать на 4 счета. Затем медленно опустить на пол и немного расслабиться.

Игровое упражнение «Морж»

Цель: укрепление осанки.

Дети, подражая моржам, ползут друг за другом, подтягиваются на руках.

Вы узнаете моржа –

Бивни, словно два моржа!

Но моржи и для красы

Носят бивни – как усы!

Морж все время закаляется –

В ледяной воде купается.

Упражнение «Ёж»

Цель: освоение техники задержки дыхания.

Струппироваться, перекаты вперед – назад.

Парные упражнения для разминки при обучении плаванию

В старшем дошкольном возрасте при обучении плаванию значительное место отводится парным упражнениям, выполняемым во время разминки для разогрева основных мышечных групп. Применение парных упражнений позволяет поддержать у детей интерес к их выполнению, способствует формированию дружеских отношений, развивает умение слушать своего партнёра, подстраивать свои действия под действия товарища, приучает выполнять движения в общем темпе, синхронно, с единой амплитудой и интенсивностью. В парной тренировке в работу активно включается вестибулярный аппарат: выполнение многих упражнений требует от детей способности удерживать равновесие, а значит, будет развиваться координация.

Упражнение «Калач»

И. п. – стоя спиной друг к другу, руки переплести и поставить на пояс.

1 – синхронный поворот головы вправо; 2 – и. п.; 3 – то же влево; 4 – и. п.

Упражнение «Каноз»

И. п. – сидя на корточках, руки в стороны, слегка наклониться вперед. 1

– выпрямить спину, макушкой тянуться к потолку, руки параллельно полу; 2 – и. п.

Упражнение «Насос»

И. п. – один ребёнок сидит на корточках, другой стоит в основной стойке, оба держат друг друга за руки. 1 – первый ребёнок встаёт, второй – садится. Партнёры помогают друг другу; 2 – и. п.

Упражнение «Окошко»

И. п. – стоя напротив друг друга, руки в стороны, макушкой тянуться вверх. 1 – наклон в сторону, одну руку – вверх, другую – вниз, смотреть в сторону наклона; 2 – то же в противоположную сторону.

Упражнение «Пилим дрова»

И. п. – сесть лицом друг к другу, ноги врозь, пятки соединить, держаться за руки. 1 – наклон первого партнёра вперёд, второй тянет его на себя; 2 – аналогичные действия выполняются другим партнёром.

Упражнение «Кувшинка»

И. п. – сидя по-турецки, руки в стороны, лодочкой. 1 – наклон в сторону, одну руку – вверх, другую – вниз, смотреть в сторону наклона; 2 – в другую сторону.

Упражнение «Тачки»

И. п. – один ребёнок ложится на коврик, руками опирается в пол; другой – стоит, держа первого за ноги. 1 – 6 – первый ребёнок передвигается на руках, второй помогает ему, держа за ноги. Затем партнёры меняются местами.

Все упражнения, которые помогают научиться плавать, мы выполняем в зале, в бассейне, большое внимание уделяю техники плавания. Схемы помогают детально разобрать движение пловца.

Упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение «Воздушный шарик»

И.п. – Все играющие стоят или сидят в кругу. Предлагаю детям надуть воображаемый шарик: «Вдохнуть, поднесите шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы, надувать его. Дуть осторожно, чтобы шарик не лопнул. А затем показать шарики друг другу».

Упражнение «Отдых»

И.п. – Стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить плечи и шею, голову и руки опустить к полу. Дышать глубоко, следит за дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем выпрямиться.

Упражнение «Передышка» – В течение 3 минут дышать медленно, спокойно и глубоко. Можно даже закрывать глаза.

Упражнение «Штанга»

Цель: расслабить мышцы спины. Предлагаю имитировать движения спортсменов-тяжелоатлетов. Взять с пола тяжелую штангу. Сделать вдох, оторвать штангу от пола, поднять ее на вытянутых руках. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем ещё раз.

Упражнения на релаксацию необходимо знать и применять на практике для того, чтобы управлять процессами возбуждения детей при эмоциональном напряжении, когда у них возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Поэтому педагог должен помочь детям. Для управления процессами возбуждения необходимо научить детей расслаблять мышцы. Также необходимо учить их чувствовать напряжение, снимать его, расслабляя определенные группы мышц. Упражнения на мышечное расслабление способствуют профилактике заболеваний органов кровообращения, нормальной жизнедеятельности органов пищеварения и

облегчают дыхание. Именно поэтому релаксационные упражнения очень важны, особенно в младшем школьном возрасте. Их можно проводить на любом уроке, на перемене в течение 35 минут.

Упражнение «Плывем в облаках»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от общего напряжения.

Педагог: «Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь в каком-нибудь прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх, на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете легко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше, на самую верхушку облака, и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам не хочется шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли... Наконец, вы оказались на земле, а ваше облако вернулось на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

Упражнение «Воздушные шарики»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от общего напряжения.

Педагог: «Сядьте поудобнее, закройте глаза... Представьте, что вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь очень легкими. Ваше тело становится легким и невесомым. И ручки легкие, и ножки легкие. Воздушные шарики поднимаются выше и выше. Дует теплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... Лететь очень приятно. Вам легко и спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Улыбнитесь этому ветерку. И вот вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза».

Упражнение «Черепашка»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от общего напряжения.

Педагог: «Упражнение делается лежа на парте. Представьте, что вы маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке или мягкой травке возле прозрачного ручейка, реки, озера или моря, где вам больше нравится. Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая.... Вдруг появилась холодная тучка и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь. Напрягите спину, слегка выгибая ее – это ваш панцирь. Напрягите шею, руки и ноги. Попытайтесь втянуть их под ваш панцирь. Туча улетает! Опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка

согрелась. Ее шея, ручки и ножки стали теплыми, мягкими и медленно появляются из-под панциря».

Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»

Цель: избавиться от напряжения.

Педагог: «Занимаем исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз, будто стряхиваем воду с пальцев». Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Упражнение «Морская звезда»

Цель: снять эмоциональное напряжение, стимулировать воображение.

Педагог: «Закройте глаза и представьте место, где вы больше всего любите отдыхать. Там вы всегда хорошо и безопасно себя чувствуете. Представьте, что находитесь в этом месте и делаете то, что вам хочется». В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз и глубоко вдохнуть.

Упражнение «Деревянные и тряпичные куклы»

Цель: расслабиться.

Педагог: «Движения помогают вам осознавать напряженное и ненапряженное состояние мышц тела. Поэтому сейчас мы будем изображать деревянных кукол. Напрягите мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук. Сделайте пару резких поворотов всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу. А теперь будем подражать тряпичным куклам. Снимите напряжение в плечах и корпусе, пусть ваши руки теперь висят, будто тряпичные». В таком положении дети быстрым, коротким толчком поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса.

Упражнение «Лентяи»

Цель: расслабиться.

Педагог: «Сегодня вы много занимались и играли. Наверное, вы устали. Я предлагаю немного полениться. Сядьте поудобнее, закройте глаза... Представьте, что вы – настоящие лентяи. Нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все тело. Вы отдыхаете, ленитесь, нежитесь, наслаждаетесь покоем. Отдыхают ваши руки, ноги и все тело... Приятное тепло охватывает все тело. Вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойное. Руки, ноги и все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет изнутри. Вы отдыхаете, вы нежитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Теперь вы чувствуете себя отдохнувшими. Вы чувствуете себя бодрее, не правда ли?».

И как вывод: «сухое плавание», т.е. упражнения на суше, во-первых, играют существенную роль в подготовке организма ребёнка для занятия в воде. Во-вторых: в процессе выполнения упражнений есть возможность доступно объяснить ребёнку его технологию, уделить больше времени его изучению и совершенствованию.

Научившись выполнять движения на суше

- ребёнок легко воспроизводит его в воде;
- легко справляется с сопротивлением воды;
- повышается объём двигательной активности;
- закаливающая процедура, которая способствует укреплению здоровья детей.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше научится, тем лучше. Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависит от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж. Булгакова – М.: Физкультура и Спорт, 2000. – 77 с.
2. Васильев В. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 239 с.
3. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие/ Л.Ф.Еремеева. – СПб: детство-пресс, 2005. – 112 с.
5. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. Спорт в школе №3, 2012. – 32 с.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2011. – 79 с.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.
8. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. – М.: Издательство ФАИР, 2008. – 120 с.
9. Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви.: метод. пособие для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Обруч, 2010. – 208 с.
10. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011. – 336 с.
11. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ «Сфера», 2008. – 112 с.

Фотоотчет с занятий и мероприятий

