Толмачева Елена Ивановна
Подписан: Толмачева Елена Ивановна
DN: C=RU, S=Нижегородская область, L=город Саров, T=Заведующий, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4, СНИЛС=00106910581, ИНН=525404789509, E=soln4gorod@yandex.ru, G=Елена Ивановна, SN=Толмачева, CN=Толмачева Елена Ивановна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.09.01 14:05:12+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4

Принята
решением Педагогического Совета:
протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

Утверждена
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 4»
от «31» августа 2026 г. № 199 п
_____ Е.И. Толмачева

Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфиненок»

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: с 01.10.2026 по 31.05.2027

Автор-составитель:
С.И.Кленина

2026 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	5
3.	Календарный учебный график	6
4.	Рабочая программа	7
5.	Оценочные материалы	13
6.	Организационно – педагогические и материально-техническиеусловия реализации программы	15
7.	Методическое обеспечение программы	17
8.	Список литературных источников	17
9.	Электронные образовательные ресурсы	17

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Дельфиненок» разработана в соответствии со следующими нормативнымидокументами:

– Федеральный закон от 29.12.2012№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.2.4283-26 от 02.06.2026);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629

«Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения, для детей 4 – 5 лет. Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности. Количество занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30 минут.

Новизна программы

Новизна программы направлена на:

- создание условий для знакомства с новой формой физической активности и активного участия в ней детей дошкольного возраста;
- проведение занятий по аквааэробике как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста.
- включение в занятия нетрадиционных средств обучения: релаксационные упражнения в воде, способствующие раскрытию творческой самобытности ребенка, художественное плавание с использованием музыки.

Актуальность программы

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определенные затруднения в овладении плавательными навыками. Старшие дошкольники затрудняются в выполнении упражнений на всплывание и скольжение на груди и спине. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения руки и ног с дыханием. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была выбрана аквааэробика.

Актуальностью выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. Как

сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными?

Аквааэробика включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же, как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций - залог успешного обучения и воспитания, закаливающего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения водной среды;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц, поддерживающих осанку.

Цель программы - обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

Задачи программы:

- обеспечение условий и возможностей для реализации собственной индивидуальности (имеющихся задатков и способностей) в плавании и двигательной культуре;
- совершенствование плавательных навыков, развитие гибкости, чувства ритма, координации движений, чувство радости и удовольствия от движений в воде через разучивание согласованных упражнений и композиций;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;
- выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног посредством аквааэробики;
- формирование устойчивого интереса к занятиям, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде посредством аквааэробики;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма посредством аквааэробики.

Планируемые результаты освоения программы:

- проявляет интерес к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- сформировано чувство ритма, пластики в движениях;
- сформирован художественный вкус в соответствии с возрастными особенностями;
- сформировано умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- расширен спектр двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- повышена динамика развития движений в воде посредством аквааэробики;
- раскрепощен в воде, испытывает чувство радости и удовольствия от движений;
- сформирована грация, пластичность, выразительность движений.

2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	Правила безопасности на воде	1	
2	Ознакомление с музыкально – ритмическими композициями	6	Итоговое занятие
3	Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних	8	Итоговое занятие

	конечностей, укрепление мышц туловища		
4	Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца	9	Итоговое занятие
5	Упражнения на развитие физических качеств	8	Итоговое занятие
Итого		**32**	
Длительность одного занятия:		**30 мин**	
Количество занятий в неделю/ объём учебной нагрузки (мин)		**1/30 мин**	
Количество занятий в месяц/ объём учебной нагрузки (мин)		**4/120 мин**	
Количество занятий в учебном году/ объём учебной нагрузки (мин)		**32/16 ч.**	

3. Календарный учебный график

№ п/п	**Основные характеристики образовательного процесса**	
1	**Количество учебных недель**	**32**
2	**Количество учебных дней**	**32**
3	**Количество учебных часов в неделю**	**1**
4	**Количество учебных часов**	**32**
5	**Недель в 1 полугодии**	**13**
6	**Недель во 2 полугодии**	**19**
7	**Начало занятий**	**1 октября**
8	**Каникулы**	**31 декабря – 11 января**
9	**Выходные дни**	**Суббота, воскресенье, праздничные дни**
10	**Окончание учебного года**	**31 мая**
11	**Сроки промежуточной аттестации**	**В конце освоения модулей**

4. Рабочая программа

4.1. Рабочая программа модуля «Правила безопасности на воде»

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материалы
Октябрь	1	Правила безопасности на воде	Учить детей правилам поведения на занятиях по аквааэробике	Правила поведения на занятиях (соблюдение дисциплины, выполнение действий по сигналу педагога, организованный вход и выход из воды, запрещенные действия в воде, соблюдение правил безопасности при проведении игр, использование необходимого оборудования, действия по сигналу)	Плавательная доска, надувные: круги, мячи, игрушки, нарукавники, гимнастические палки, обручи

4.2. Рабочая программа модуля «Общеразвивающие и профилактические упражнения»

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материалы
Октябрь	**2-3**	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения	Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в	Цветные поплавки. Мячи разных размеров. Кольца резиновые

			упражнений	сочетании с дыхательными упражнениями	
	4	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких	Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями	Султанчики, гимнастические палки
Ноябрь	**5-6**	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить силовые способности	Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений. Обучение погружению под воду без чувства страха на задержку дыхания	Пластмассовые кубики, султанчики. Аквагантели.
	7	Промежуточная аттестация – итоговое занятие			

4.3. Рабочая программа модуля «Упражнения на развитие мышечных групп»

Месяц	**№ занятия**	**Тема**	**Задачи**	Содержание	**Материалы**
Ноябрь	**8**	Упражнения на развитие мышечных групп	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании	Цветные поплавки. Мячи разных размеров. Кольца резиновые

Декабрь	**9**	Упражнения на развитие мышечных групп	Развивать мышцы тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений. обучать погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания	Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями	Гимнастические палки Цветные поплавки. Мячи разных размеров. Кольца резиновые
	10-12	Упражнения на развитие мышечных групп	Развивать мышцы тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений, обучать погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания	Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании	Султанчики, гимнастические палки
	13	Упражнения на развитие мышечных групп	Формировать умения совместного выполнения движений, совершенствовать выполнению упражнений в шеренге, кругу, приучать к контролю за своей осанкой	Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений. Обучение погружению под воду без чувства страха на задержку дыхания	
Январь	**14**	Упражнения на развитие мышечных групп	Повторить разученные на предыдущих занятиях комплексы упражнений для укрепления различных мышц организма	Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений. Обучение погружению под воду без чувства страха на задержку дыхания	Гимнастические палки Цветные поплавки. Мячи разных размеров. Кольца резиновые
	15	Промежуточная аттестация – итоговое занятие			

4.4. Рабочая программа модуля «Разучивания аквааэробики с элементами танца»

Месяц	№ занятия	Тема		Содержание	Материалы
Январь	**16**	Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца	Разучивать и закреплять различные танцевальные движения, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку	Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без. Комплекс аквааэробики с гантелями, нулдсами. Развлечение на воде «Путешествие юных моряков	Султанчики, гимнастические палки
Февраль	**17**	Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца	Разучивать и закреплять различные движения, способствование качественному выполнению танцевальных движений и соблюдению синхронности; формировать чувство радости и удовольствия от движений в воде под музыку.	Переход к упражнениям под музыку, с целью сплачивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде. Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игры совместных упражнений	Пластмассовые кубики, султанчики. Аквагантели
	18-19	Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца	Формировать согласованность движений рук и дыхания в стиле кроль в наклоне	Переход к упражнениям под музыку, с целью сплачивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде. Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игры совместных упражнений	Пластмассовые кубики султанчики. Аквагантели

	20	Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца	Формировать умения синхронно выполнять движения в паре; пробуждать желание желания заниматься в воде под музыку	Движения в разных перестроениях, различные упражнения с предметами в паре под музыку	Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров
Март	**21-22**	Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца	Закреплять различные танцевальные движения, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку	Способствование качественному выполнению упражнений соблюдению синхронности; формирование умения синхронно выполнять движения в паре; побуждение желания заниматься в воде под музыку	Султанчики, гимнастические палки
	23	Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца	Закреплять различные танцевальные движения, побуждать желания заниматься в воде под музыку	Способствование качественному выполнению упражнений соблюдению синхронности; корректирование работы ног в плавании стилем «кроль»; формирование умения синхронно выполнять движения в паре;	Султанчики, гимнастические палки.
	24	Промежуточная аттестация – итоговое занятие			

4.5. Рабочая программа модуля «Игровые упражнения»

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материалы
Апрель	**25-26**	Игровые упражнения	Повышать функциональные возможности организма	Выполнение упражнений в играх: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками»	Плавательная доска, нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана
	27-28	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Имитация упражнения-повторения	Пластмассовые кубики, султанчики. Аквагантели
Май	**29-31**	Игровые упражнения	Повышать функциональные возможности органимза	Формирование совместного выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой	Плавательная доска, нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана. Ласты
	32	Игровые упражнения	Промежуточная аттестация – итоговое занятие		

5. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Дельфиненок» проводится после каждого модуля.

Основной метод: наблюдение за воспитанниками в процессе двигательной деятельности, выполнение специально подобранных игровых заданий. Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей,
- спортивные развлечения и праздники на воде.

Механизм оценки результатов развивающей работы (промежуточная аттестация)

Уровень развития основных навыков оценивается с помощью тестирования подготовленности по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Мониторинг строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специальных умений и навыков. Уровень овладения навыками оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше - ***качество сформировано***,

2,5- 3,4 балла - ***в стадии формирования,***

2,4 балла и ниже - ***«точка роста» на перспективу.***

Результаты вносятся в диагностическую карту освоения навыков, на основании, которой осуществляется анализ развития способностей детей дошкольного возраста по навыкам и умениям, анализ уровня общей подготовленности.

Оценочные тесты по плаванию детей 4-5 лет

№ п/п	Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Специальные упражнения	Синхронное плавание	Плавание произвольным способом	Сумма баллов
1							
2							
3							

Тестовые задания и критерии:
1. Скольжения на груди: 4 б - ребенок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б - ребенок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
3. Специальные упражнения: 4 б - правильно; 3 б- имеется неточность;
2- удовлетворительно;
1 б - не справился.

Фигурное плавание:
4 б - правильно; 3 б - имеется неточность; 2 удовлетворительно;
1 б - не справился.
5. Плавание произвольным способом: 4 б - 8 м и более; 3 б - 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б - менее 4 м.

Методика проведения диагностики

1. Скольжение на груди:
стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребенка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине:
Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3. Специальные упражнения.
Глубина воды - по пояс.
1. Подъем колена.
Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).
2. Мах выполняется стоя на одной ноге, в горизонтальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед - горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения:

1) мах вперед;
2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.
Выполняется на 2 счета:
1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом
направлении - вперед, по диагонали, назад);
2 - вернуться в исходное положение.
3.Прыжок - ноги - вместе, ноги – врозь.
Выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в и.п.
4. Выпад может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в
разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага»
является положение «выпад вперед».
5. Шаг напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед.
6. Бег - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета.
7. Подскоки выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

4. Фигурное плавание.

Техника исполнения оценивает 3 характеристики - правильность выполнения, синхронность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

5. Плавание произвольным способом.

Проплыть любым способом при помощи движений ног, рук с использованием навыков правильного дыхания.

6. Организационно-педагогические и материально – технические условия реализации программы

Программа рассчитана на детей от 4 до 5 лет независимо от наличия у них специальных физических и умственных данных.

Срок реализации программы: 8 месяцев (октябрь-майт).

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут (академический час).

Наполняемость группы: от 1 до 12 человек.

Основные принципы, заложенные с основу работы:

1. **Систематичность.** Занятия аквааэробикой должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
2. **Доступность.** Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
3. **Наглядность.** Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.
4. **Последовательность и постепенность.** При обучении детей аквааэробике простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним следует приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.
5. **Индивидуальность подхода –** учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

Материально-техническое оснащение

Оборудование:

- длинный шест (2-2,5м.), для поддержки и страховки для обучения плаванию,
- разделительные дорожки; цветные поплавки,
- водный баскетбол.

Инвентарь:

-плавательная доска,
- нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуреатана,
- плотик,
-ласты,
- гантели из легкого плавучего материала,
- надувные: круги, мячи, игрушки,
- нарукавники,
- гимнастические палки,
- обручи,
-пластмассовые кубики,
-султанчики.

Наглядно - методические пособия:

* Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне» - 2 шт.

- Иллюстрации с изображением водных видов спорта - 8 шт.
- Картинки с изображением морских животных - 5 шт.
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания - 9 шт.
- Картотека видеоматериалов для теоретических занятий – 5 видеофильмов.
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде - 30 треков.
- Картотека игр и упражнений на воде - 100 карточек.
- Комплексы дыхательных упражнений – 8 шт.
- Картотека комплексов упражнений по акваэробике - 15 шт.
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании - 30 шт.

7. Методическое обеспечение Программы

1. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008г.
2. «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» под редакцией Н.В. Микляевой.
3. Хрущева О.С. Спортивное развлечение в бассейне. 2008.

8. Список литературных источников.

1. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008 г.
2. М.Д. Маханева Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009 г.
3. И.В. Сидоров. Как научить ребенка плавать. Москва 2011 г.
4. Т.А. Протченко Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис-пресс, Москва 2013 г.
5. Л.Ф. Еремеева. Научите ребенка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009 г
6. Н.В. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011 г.
7. Аквааэробика / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 127 с. ил.
8. Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с., ил.

9.Электронные образовательные ресурсы

https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/11/20/kartoteka-didakticheskih-igr-o-sporte
https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/07/07/konspekt-zanyatiya-po-fitnes-aerobike
https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-fitnesu-dlya-detey-letbazovie-dvizheniya-aerobiki-2275489.html