

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
протокол № 4
от «26» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ «ДС № 90
«Цветик-семицветик»
Е.Г. Янгурская
«26» апреля 2024г.

Дополнительная образовательная программа
«Веселый дельфин»
(обучение детей различным способам плавания)
(для детей 6-7 лет)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи	4
1.3 Содержание программы.....	5
1.3.1 Учебный план.....	7
1.4 Планируемый результат.	10
2. «Комплекс организационно – педагогических условий»	
2.1 Календарный график	11
2.2 Условия реализации программы.....	12
2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.....	12
2.4 Методические материалы.....	12
Список используемой литературы.....	13

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребёнка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка.

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.

Физическая подготовка детей на суше перед входом в воду направлена на укрепление здоровья, овладение прикладными навыками, повышение функциональных возможностей, работоспособности, развитие физических качеств. В процессе выполнения упражнений на суше закладывается фундамент необходимой разносторонней подготовленности, на основе которого в дальнейшем удаётся добиться высокого уровня специальной подготовленности. Упражнения на суше подготавливают сердечнососудистую, дыхательную и мышечную системы к работе детей в воде, повышают эффективность плавания.

Способы плавания разнообразны, но детей дошкольного возраста наиболее целесообразно обучать способам плавания – кроль на груди, кроль на спине и брасс.

Кроль на груди – самый быстрходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики – экономичности и эффективности гребковых движений, он наиболее приемлемый в обучении плаванию детей.

Кроль на спине – по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела в воде и изменением ведущих конечностей – основой согласования движений является работа ног.

В обучении применяется групповая индивидуализация. Смысл её в том, что занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям, а осваивают они эти движения по-разному. Один и тот же материал применяется на занятиях с каждым ребёнком в различной последовательности и дозировке. Этот приём позволяет повысить моторную плотность занятий и заинтересованность детей.

Дополнительная общеобразовательная программа «Веселый дельфин», которая разработана на основе программ Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду», Р.А. Бородич, Л.А. Назаровой «Коррекционное плавание», Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию.

Программы одобрены Федеральным экспертным советом по общему образованию и рекомендованы Министерством образования РФ.

Услугу оказывает инструктор по физической культуре (плаванию) высшей квалификационной категории в соответствии с учебным планом, в бассейне дошкольного учреждения. Группу могут посещать до 10 воспитанников детского сада один раз в неделю, в возрасте от 6 до 7 лет.

1.2 Цели и задачи

Цель данной программы – обучение дошкольников спортивным способам плавания для разностороннего физического развития и всестороннего развития личности ребёнка.

Задачи программы:

- **образовательные:** сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; освоить технические элементы плавания; обучить основному способу плавания «Кроль»; познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне); формировать представление о водных видах спорта;

- **развивающие:** развивать двигательную активность детей; способствовать развитию костно-мышечного корсета; развивать координационные возможности; навыки личной гигиены; умение владеть своим телом в непривычной обстановке; интерес к занятиям физической культуры;

- **воспитательные:** воспитывать морально-волевые качества; самостоятельность и организованность; бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; навыки личной гигиены.

Принципы обучения – систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности. Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразным и интересным для детей. Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.)

Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

1.3 Содержание программы

Работа с детьми:

Диагностика плавательных умений и навыков.

Занятия.

Эстафеты, соревнования.

Индивидуальная работа.

Работа с родителями

Консультации, рекомендации.

Индивидуальные беседы по мере необходимости.

Структура занятия:

Групповые занятия 1 раз в неделю длительностью 30 минут.

Подготовительная часть – 5 минут.

На суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- общеразвивающие упражнения;
- специальные, имитационные движения;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на расслабление.

Основная часть – 20 минут.

В воде:

- упражнения на всплытие и лежание;
- упражнения на дыхание;
- разучивание и совершенствование техники плавания;
- отработка согласованности движений;
- разучивание новых движений.

Заключительная часть – 5 минут.

- игры, свободное плавание;
- упражнения на расслабление.

Последовательность освоения спортивных способов плавания

Формирование (при помощи показа и пояснений) представления о конкретном спортивном способе плавания в целом.

Разучивание отдельных движений.

Разучивание движений рук:

- на суше и стоя в воде;
- с использованием опоры на месте и в движении;
- то же в согласовании с дыханием;
- плавание, совершая гребковые движения руками.

Разучивание движений ног:

- на суше (имитация) и с опорой на месте в воде;
- в скольжении с опорой и без опоры руками, с задержкой дыхания;
- в скольжении с опорой и без опоры руками в согласовании с дыханием.

Разучивание способа плавания в целом, отработка согласованных движений рук, ног.

Совершенствование плавания с полной координацией движений.

Диагностика

Диагностика освоения спортивных способов плавания проводится с начала разучивания определённого стиля плавания.

Кроль на груди:

- вдох, выдох с поворотом головы;
- движения рук;
- движения ног;
- согласование движений.

Кроль на спине:

- движение ног;
- скольжение с движениями ног;
- движения рук;
- согласование движений.

Возрастная характеристика развития детей

На седьмом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу). Движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. У них формируется потребность заниматься физическими упражнениями, плаванием, развивается самостоятельность.

Способы определения результативности реализации Программы

- тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (январь, март) в виде контрольных упражнений.

Формы подведения итогов реализации Программы:

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

Работа с родителями

- Оформление информационного стенда для родителей «Здоровье вашего ребенка» (статьи, рекомендации по физическому развитию, формированию ЗОЖ), уголка по плаванию с рекомендациями;
- Групповое родительское собрание «Влияние плавания на состояние здоровья дошкольников»;
- Родительский всеобуч (в виде педагогического журнала) «Педагогика здоровья»;
- Акция «Наполним бассейн игрушками»;
- Выпуск родителями стенгазеты родителями «Мы – спортивная семья»;
- Анкетирование на тему «Место плавания в вашей семье»;
- Знакомство с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду;
- Привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и развлечениях.

Методы обучения

Метод обучения - это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном

случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические.

Наглядные методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений.

Контроль за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) оставляет физическую нагрузку.

Метод изучения движения в целом - имеется в виду плавание одним из способов в полной координации. Этот метод не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

Соревновательный и контрольный методы.

1.3.1 Учебный план

Месяц	Кол-во в неделю	Кол-во занятий (учебных часов) в месяц	Длительность занятий	Количество детей
октябрь	1	4	30мин	10
ноябрь	1	3	30мин	10
декабрь	1	5	30мин	10
январь	1	3	30мин	10
февраль	1	3	30мин	10
март	1	4	30мин	10
Итого		22 часа		

Количество занятий в учебный год на одну группу: 22 занятий

«Проведение занятий по обучению детей плаванию»

В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие типы занятий: учебное, учебно-игровое; игровое, индивидуального обучения, контрольное.

Учебное занятие. Посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем занятии эти же передвижения усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы — левым (правым) плечом вперед и т. д. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие. Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

На занятии изучаются новые упражнения или элементы техники, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные упражнения, затем эти же упражнения вновь изучаются в учебной форме и т. д.

Примерно две трети основной части занятия посвящаются изучению нового материала в учебной форме, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная движениями, составляющими новый материал. Делается это для физической и психологической разгрузки организма ребенка.

Выбор варианта определяется физической и плавательной подготовленностью занимающихся, степенью освоения материала, температурными условиями, предыдущей или последующей занятостью детей и т. д.

Игровое занятие. Содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т.д. Однако, нельзя исключать одно очень важное обстоятельство, которое в работе с дошкольниками может сыграть отрицательную роль в дальнейшем освоении навыков плавания: не следует увлекаться командными и даже сюжетными играми на самых первых занятиях, когда у детей различная степень плавательной подготовленности. Если совершенно неподготовленный к пребыванию в воде ребенок будет настойчиво вовлекаться в такого рода игры, а педагог не будет замечать шалости уже «опытных» детей (например, брызганье в лицо), то подобные вольности могут развить у робкого от природы малыша водобоязнь. Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее проводятся игры, с которыми дети предварительно знакомятся на суше, — таков путь детей, впервые вступивших в контакт с «большой» водой. После прохождения начального курса — изучения несложных упражнений — проведение игровых занятий, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным. Игровые занятия вариативны. Например,

изучаются дыхание и скольжения: можно проводить игры, содержащие только скольжения на груди или на спине, и после каждой из них выполнять упражнения на дыхание; возможно чередование игр в такой последовательности: содержащие скольжения на груди, затем с преимущественными выдохами в воду и, наконец, преимущественно со скольжениями на спине. В игровых, как и в любых других занятиях, выполнение упражнений на дыхание строго обязательно.

Контрольное занятие. На нем проводится мониторинг плавательных умений. Диагностику целесообразно проводить в тестовой или в соревновательной форме.

Годовые задачи 1 года обучения

1.Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания.

2.Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения.

3.Продолжать приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду.

4.Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.

5.Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.

6.Плывать кролем на груди в полной координации.

7.Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния.

8.Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду.

9. Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином.

10.Учить плавать в ластах.

Гигиеническое воспитание: продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь. Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох

Воспитание физических качеств: развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения): Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования. Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево. Отработка дыхания: ходьба по бассейну в

наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду;,, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди. Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль». Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль». Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями. Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног. Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша. Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы

Дети должны понимать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма, в физическом развитии и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнение дыхательной гимнастики;
- соблюдение гигиенических требований;
- соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

- выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года;

- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

Устойчивое, позитивное отношение ребёнка к воде.

Результативное выполнение спортивных способов плавания.

Повышение двигательных качеств, развитие координации, ритмичности движений.

Обеспечение физического и психического благополучия.

2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1 Календарный план

Октябрь	<p>1.Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания.</p> <p>2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 3.Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине.</p> <p>4.Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.</p> <p>5.Провести мониторинг плавательных способностей детей.</p> <p>6.Воспитывать положительное отношение к занятиям.</p>
Ноябрь	<p>1.Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения. 2.Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.</p> <p>3.Развивать координацию движений.</p> <p>4.Воспитывать дисциплинированность и организованность.</p>
Декабрь	<p>1. Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>2.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений).</p> <p>3.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).</p> <p>5.Развивать выносливость.</p> <p>6.Воспитывать организованность, внимательность.</p>
Январь	<p>1.Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>2.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p>

	<p>3. Учить движениям ног способом дельфин с подвижной опорой и без нее.</p> <p>4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.</p> <p>5. Провести мониторинг плавательных способностей детей.</p>
Февраль	<p>1. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.</p> <p>2. Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой).</p> <p>3. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).</p> <p>4. Учить согласовывать движения рук способом дельфин с дыханием. 5. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.</p>
Март	<p>1. Учить плавать способом кроль на груди и спине с полной координацией движений.</p> <p>2. Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом дельфин.</p> <p>3. Провести мониторинг плавательных способностей детей.</p> <p>4. Закрепить весь пройденный материал.</p>

2.2. Условия реализации программы

Продолжительность дополнительной образовательной программы – один учебный год (с октября по март). Программа рассчитана на детей 6-7 лет, продолжительность занятий не более 30 мин. Форма организация занятий – очная. Всего 22 учебных недели, 22 учебных часа. Занятия организуются – 1 раз в неделю, во второй половине дня. Количество детей в одной группе - 10.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Руководитель курса- Свечникова Лариса Алексеевна-инструктор по физической культуре, среднее-профессиональное образование, Омский техникум физической культуры, по специальности физическое воспитание, присвоена квалификация - организатор - преподаватель физической культуры (1995г.) Для реализации дополнительной образовательной программы специального образования не требуется.

2.4. Методические материалы

№	Наименование
1	Длинные разделительные дорожки с яркой маркировкой
3	Плавательные доски разных размеров
4	Игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров
5	Игрушки и предметы тонущие различных форм и размеров
6	Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью
7	Комплект (ласты, маска, дыхательная трубка)
8	Лопатки для рук разных разметов
9	Гимнастическая палка
10	Поролоновые палки (нудлсы)
11	Шесты пластмассовые

12	Мячи резиновые разных размеров
13	Обручи плавающие (горизонтальные)
14	Обручи с грузами (вертикальные)
15	Поплавок цветной (флажок)
16	Очки для плавания
17	Колобашка
18	Судейский свисток
19	Секундомер
20	Термометр комнатный
21	Термометр для воды

Список используемой литературы

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. - М., Просвещение, 1991 г.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. М.: Детство-пресс, 2003 г.
3. Рыбак М. Раз, два, три плыви.- М., Аркти-Кудиц, 2010 г.
4. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. - М., 2008 г.
5. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
6. Булгакова И. Ж. Познакомьтесь – плавание / И.Ж.Булгакова. - М.: Аст- астрель, 2002. – 160 с.
7. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников [Текст]: методическое пособие / Т. А. Протченко, Ю .А.Семенов. – М.: Айрис - дидактика, 2003. – 80 с.
8. Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
9. Чеменева А. А., Столмакова Т. В.. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.
10. Р.А. Бородич, Л.А.Назаровой «Коррекционное плавание».