



Широкова Ольга Юрьевна
С=RU, O="МАДОУ ""Детский
сад №8 ""Чебурашка""", CN=
Широкова Ольга Юрьевна, E=
urup-cheburaska@mail.ru
Я являюсь автором этого
документа

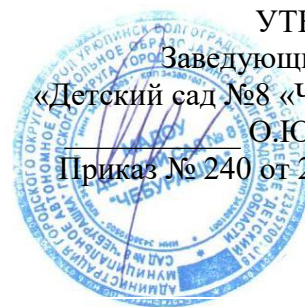
2026.10.09 13:21:07+03'00'

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»

Протокол № 1 от 25.08.2026г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ
«Детский сад №8 «Чебурашка»

О.Ю.Широкова

Приказ № 240 от 25.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №8 «ЧЕБУРАШКА» НА 2026 - 2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

СОСТАВИЛ:

Горшкова Мария Александровна,
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»

г. Урюпинск, 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1	Пояснительная записка
1.2	Нормативно-правовая основа рабочей программы
1.3	Федеральный государственный образовательный стандарт
1.4	Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста
1.5	Цель и задачи
1.6	Принципы, методы
1.7	Диагностика плавательных умений и навыков
1.8	Планируемые результаты освоения программы
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1	Особенности развития детей дошкольного возраста
2.2	Календарно-тематическое планирование
2.3	Взаимодействие с семьей
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1	Перспективное планирование
3.2	Условия реализации программы
3.3	Обеспечение безопасности
3.4	Литература

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по плаванию муниципального дошкольного образовательного учреждения разработана на 2026–2027 учебный год в соответствии с Годовым планом работы МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка» на 2026-2027 учебный год.

Программа направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие» и определяет содержание, формы и методы работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет, включая детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Плавание — один из немногих видов двигательной деятельности, который гармонично развивает все мышечные группы, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, закаливает организм и формирует жизненно важный навык безопасного поведения на воде. В условиях дошкольного учреждения занятия плаванием решают задачи не только физического развития, но и оздоровления, воспитания и коррекции.

1.2 Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовой основой для разработки Рабочей программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.04.2026) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2026);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155 (с изменениями от 08.11.2022).
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО), утверждённая приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 (зарегистрирована в Минюсте РФ 28.12.2022 № 71847).
- Приказ Минпросвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дошкольного образования» с изменениями от 01.06.2026г. приказ № 384;
- СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПин 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

1.3 Федеральный государственный образовательный стандарт

ФГОС ДО устанавливает требования к структуре образовательной программы, условиям её реализации и результатам освоения. В области **физического развития** ФГОС ДО определяет следующие задачи:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

ФОП ДО конкретизирует содержание физического развития по возрастным группам и определяет планируемые результаты:

- **К 4 годам:** ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, испытывает потребность в двигательной активности.
- **К 5 годам:** демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, активно выполняет основные движения и элементы спортивных упражнений.
- **К 6 годам:** проявляет осознанность во время занятий физической культурой, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении комбинаций из знакомых упражнений.
- **К концу дошкольного возраста:** ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены.

Программа реализуется в направлении «**Физическое развитие**» с интеграцией образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

1.4 Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста

Оздоровительная направленность плавания общепризнанна. Плавание — одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка.

Воздействие плавания на организм дошкольника:

Система организма	Эффект от занятий плаванием
Опорно-двигательный аппарат	В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который правильно формируется; вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы, предупреждает развитие плоскостопия.
Дыхательная система	Активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки, растёт жизненная ёмкость лёгких. Преодоление сопротивления воды при выдохе укрепляет дыхательную мускулатуру.
Сердечно-сосудистая система	Ритмичная работа мышц и необходимость преодолевать сопротивление воды улучшают сердечную деятельность, нормализуют сердечный ритм, укрепляют сосуды.

Нервная система	Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма. Вода раздражает многочисленные рецепторы нервных окончаний кожи, что способствует развитию двигательных качеств и совершенствованию психических реакций.
Иммунная система	Систематические занятия в воде закаляют организм, совершенствуют механизм терморегуляции, повышают иммунологические свойства и устойчивость к простудным заболеваниям.
Кожа и мышцы	Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц, очищает потовые железы, активизирует кожное дыхание и приток крови к периферическим органам. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности: развивает целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Для детей с ОВЗ водная среда выполняет дополнительную коррекционную функцию: снижает мышечный тонус, развивает подвижность суставов, формирует положительный эмоциональный фон, расширяет двигательный опыт.

1.5 Цель и задачи

Цель: формирование у детей дошкольного возраста устойчивого интереса к занятиям плаванием, овладение базовыми плавательными навыками, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие через систематические занятия в бассейне.

Задачи:

1. Укрепление иммунитета, закаливание организма, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
2. Обучение базовым плавательным навыкам: погружение лица в воду, выдох в воду, скольжение на животе и спине, движения ногами и руками, согласование движений с дыханием.
3. Развитие координации движений, силы, выносливости, гибкости, ловкости, ориентировки в воде, тактильной чувствительности.
4. Воспитание смелости, решительности, уверенности в своих силах, самостоятельности, дисциплинированности; формирование гигиенических навыков и культуры поведения в бассейне.
5. Снятие мышечного тонуса, развитие подвижности суставов, формирование позитивного эмоционального фона, снижение тревожности, адаптация к водной среде.

1.6 Принципы и методы

Программа построена на принципах, установленных ФГОС ДО и ФОП ДО:

Принцип	Содержание
Доступности и постепенности	От простого к сложному, с учётом возрастных и индивидуальных возможностей детей.

Наглядности	Показ упражнений инструктором с привлечением зрительного контроля.
Систематичности	Регулярность занятий, последовательность в закреплении навыков.
Индивидуализации	Учёт особенностей каждого ребёнка, темпа освоения материала, физического и эмоционального состояния.
Игрового обучения	Использование игр, игровых упражнений и сюжетов как основного средства обучения на всех этапах.
Оздоровительной направленности	Приоритет здоровья и благополучия ребёнка над спортивным результатом.

Методы обучения

Группа методов	Содержание
Словесные	Объяснение, рассказ, беседа, инструкции, команды, образные сравнения и сюжеты.
Наглядные	Показ упражнения инструктором, демонстрация с помощью схем и иллюстраций, зрительные ориентиры на дне бассейна.
Практические	Повторение упражнений, игровой метод, соревновательный элемент (для старших групп).

Ведущее место при организации занятий принадлежит игровому методу, который обеспечивает заинтересованность детей, увеличивает число повторений упражнений, повышает эмоциональность занятий.

1.7. Диагностика плавательных умений и навыков

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой, Т.А. Тарасовой, М.В. Рыбак.

Периодичность: оценка плавательной подготовленности проводится **два раза в год** — в сентябре (входная диагностика) и в мае (итоговая). Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оборудование: секундомер (с точностью до 0,1 секунды), разметка по борту бассейна несмывающейся краской.

Уровни освоения навыков:

Уровень	Характеристика
Высокий	Правильное выполнение, навык сформирован, автоматизирован. Ребёнок сам выполняет упражнение.
Средний	Недостаточно правильное выполнение упражнения. Ребёнок выполняет с помощью инструктора.

Низкий	Неправильное выполнение движения. Ребёнок не выполняет упражнение.
---------------	--

Контрольные упражнения по возрастным группам

Навык	2 младшая (3–4 года)	Средняя (4–5 лет)	Старшая (5–6 лет)	Подготовительная (6–7 лет)
Ныряние	Погружение лица в воду. Погружение головы в воду.	Проплывание тоннеля. Подныривание под палку. Доставание предметов со дна.	Ныряние в обруч. Проплывание тоннеля. Подныривание под мост.	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев). Поднимание предметов со дна с открытыми глазами.
Продвижение в воде	Ходьба вперёд и назад. Бег (игры «Догони меня», «Бегом за мячом»).	Упражнения в паре «на буксире». Бег парами. Скольжение на груди.	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук. Скольжение на спине. Продвижение с доской.	Плавание на груди с работой рук и ног. Плавание на спине.
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.	Серия выдохов в воду. Упражнение «Кто дольше».	Ритмичный вдох-выдох в сочетании с движениями ног. Дыхание в положении лёжа на груди с поворотом головы.
Прыжки в воду	Выпрыгивание вверх из приседа в воде.	Серия прыжков с продвижением вперёд.	Прыжок ногами вперёд. Соскок головой вперёд.	Стартовый прыжок.
Лежание	Лежать на воде на груди и спине. Скользить по поверхности.	Лежать на воде на груди и спине.	«Поплавок». «Звёздочка» на груди и спине. Лежание на спине с доской.	Лежание на груди и спине без опоры.

1.8. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты заданы ФОП ДО как целевые ориентиры — социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Общие (по ФОП ДО)

К концу дошкольного возраста ребёнок:

- владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- результативно выполняет физические упражнения, участвует в туристских пеших прогулках;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности;
- владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

Специфические (по плаванию)

Возрастная группа	Планируемый результат
2 младшая (3–4 года)	Спокойно входят в воду; не боятся брызг; опускают губы в воду и делают выдох ртом; передвигаются по дну самостоятельно; скользят на животе с поддержкой 2–3 метра; самостоятельно отталкиваются от стенки; собирают игрушки с поверхности воды.
Средняя (4–5 лет)	Делают 5–6 выдохов в воду подряд; лежат на воде на груди и спине («звёздочка»); скользят на груди и спине с работой ног 3–5 метров; погружаются в воду с головой, открывают глаза под водой; достают предметы со дна.
Старшая (5–6 лет)	Проплывают кролем на груди и спине с работой ног и рук 6–10 метров; выполняют поворот головы для вдоха; скользят без поддержки 5–6 метров; достают предметы со дна; выполняют выдох в воду.
Подготовительная (6–7 лет)	Проплывают кролем на груди 15–25 метров с правильным дыханием; плавают кролем на спине 15 метров; владеют элементами брасса; выполняют стартовый прыжок, поворот; проплывают под водой 3–5 метров; знают правила безопасного поведения на воде.
Дети с ОВЗ	Спокойно находятся в воде; самостоятельно отталкиваются от стенки; скользят на животе с работой ног и выдохом 2–3 метра; скользят на спине с минимальной поддержкой; опускают лицо в воду.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста

Программа учитывает психофизиологические особенности детей каждого возраста:

2 младшая группа (3–4 года)

Дети впервые знакомятся с водой. Внимание неустойчиво, объём памяти невелик, инструкции должны быть краткими и игровыми. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети эмоционально реагируют на всё новое, легко отвлекаются. Основная задача — адаптация: снижение страха перед водой, привыкание к температуре и

ощущению воды, обучение простейшим действиям (потрогать, зацепнуть, умыться, опустить губы в воду). Дети этого возраста осваивают движения на основе подражания, поэтому показ инструктора — основной метод обучения. Длительность занятия — 15 минут.

Средняя группа (4–5 лет)

Дети освоились в воде, внимание более устойчиво, доступны элементарные согласования движений. Появляется способность к целенаправленной деятельности, запоминанию последовательности упражнений. Вводятся скольжение на животе и спине, работа ног, выдох в воду ртом и носом, гребковые движения руками. Ведущей деятельностью остаётся игровая. Длительность — 20 минут.

Старшая группа (5–6 лет)

Формируется способность к самоконтролю, оценке своих действий. Развивается осознанность во время занятий. Осваиваются элементы кроля на животе и спине, поворот головы для вдоха, ныряние, доставание предметов со дна. Дети способны выполнять упражнения в заданном ритме и темпе. Появляется соревновательный элемент. Длительность — 25 минут.

Подготовительная группа (6–7 лет)

Дети способны к самоконтролю, оценке своих действий и действий товарищей. Формируются нравственно-волевые качества, элементы творчества в двигательной деятельности. Осваиваются все способы плавания на базовом уровне, стартовые прыжки, повороты, прикладное плавание. Длительность — 25–30 минут.

Дети с ОВЗ

Занятия проводятся по адаптированной программе в облегчённой форме: щадящий темп, обязательные паузы 30–40 секунд после каждого упражнения, индивидуальный подход, полная страховка. Температура воды 30–32 °С. Соотношение — один инструктор на 1–2 детей, при необходимости — с ассистентом или родителем. Длительность — 20 минут. Критерием успеха является не техника, а участие, комфорт и постепенное расширение двигательного опыта. Для детей с ОВЗ водная среда служит мощным средством реабилитации: нормализует мышечный тонус, развивает мелкую и крупную моторику, стимулирует развитие высших психических функций.

2.2. Структура и содержание занятия

Занятие по плаванию делится на три части:

Часть	Содержание	Доля времени
Подготовительная (на суше)	Построение, переключки, комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений, повторение пройденного материала, разогревающие и подводящие упражнения.	15–20%
Основная (в воде)	Освоение и закрепление плавательных навыков: погружение, выдох, скольжение, движения ногами и руками, согласование движений с дыханием, подвижные и сюжетные игры.	60–65%

Заключительная (в воде)	Снижение физической нагрузки, повышение эмоциональности: игры, эстафеты, развлечения на воде, подведение итогов занятия.	15–20%
--------------------------------	--	--------

Распределение содержания по периодам обучения

Период	Месяцы	Основной акцент
Адаптационный	Сентябрь–октябрь	Привыкание к воде, базовые действия, выдох губами, самостоятельное передвижение по дну
Базовый	Ноябрь–декабрь	Скольжение на животе, работа ног, самостоятельное отталкивание, выдох ртом и носом
Развивающий	Январь–февраль	Скольжение на спине, гребковые движения руками, соединение работы ног и рук
Совершенствующий	Март–апрель	Самостоятельное плавание, поворот головы для вдоха, согласование движений с дыханием
Итоговый	Май	Закрепление всех навыков, итоговые досуговые соревнования, мониторинг результатов

2.3. Взаимодействие с семьёй

Оздоровление детей плаванием возможно лишь при тесном сотрудничестве детского сада и семьи. Работа строится по трёхуровневой системе **«инструктор по плаванию — родители — дети»**, в которой все являются равноправными партнёрами, а инструктор при необходимости выступает в роли квалифицированного консультанта.

Этапы вовлечения родителей

Этап	Содержание
I. Выявление осведомлённости	Анкетирование родителей на тему отношения к плаванию, ожиданий от занятий, уровня знаний о здоровом образе жизни.
II. Планирование	Составление перспективного плана работы с родителями на учебный год.
III. Педагогическое просвещение	Ознакомление родителей с данными о состоянии здоровья детей, методами и приёмами обучения плаванию, результатами диагностики.
IV. Партнёрство	Совместное участие в открытых занятиях, праздниках на воде, досугах; реализация рекомендаций инструктора в домашних условиях.

Формы взаимодействия

Форма	Содержание	Периодичность
Родительские собрания	Ознакомление с задачами и методами обучения плаванию, планом работы на год.	Сентябрь, май
Консультации (групповые и индивидуальные)	Ответы на вопросы родителей, обсуждение трудностей, рекомендации по домашним упражнениям.	1 раз в месяц

Беседы	Индивидуальные беседы о прогрессе ребёнка, обмен мнениями, адресная помощь.	По необходимости
Открытые занятия	Демонстрация успехов детей, возможность присутствовать на занятии.	1–2 раза в год
Праздники и досуги на воде	Совместные мероприятия с участием родителей.	1 раз в месяц
Информационные стенды	Расписание занятий, информация о программах, перечень рекомендуемой литературы, игры и упражнения для домашних условий.	Постоянно
Папки-передвижки	Информация о том, чему может научиться ребёнок в определённом возрасте при систематическом посещении занятий.	1 раз в квартал
Анкетирование	Выявление отношения родителей к процессу обучения, обратная связь.	Сентябрь, май
Фоторепортажи	Демонстрация достижений детей, фотовыставки «Хороши пловцы-малыши».	По мере проведения мероприятий

Родители, проявляющие терпение и заботу, могут помочь ребёнку преодолеть страх воды, создавая дома положительное отношение к водным процедурам. Инструктор рекомендует родителям упражнения и игровые задания, которые способствуют укреплению навыков плавания: тренировка дыхательных упражнений, простые элементы в ванне, общеразвивающие упражнения.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Перспективное планирование (см. приложение)

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Плавательный бассейн с подогревом воды, температурный режим 28–32 °С в зависимости от возраста и категории детей;
- Раздевалка с индивидуальными шкафчиками, сушилка для волос, фен;
- Спасательное оборудование: шест, спасательные круги, поплавки;
- Дидактический и игровой инвентарь: нудлсы, колобашки, доски для плавания, резиновые и пластиковые игрушки, обручи, мячи, ведёрки, тонущие предметы;
- Аудиотехника для музыкального сопровождения;
- Оборудование для дезинфекции воды;

- Термометры для измерения температуры воды и воздуха.

Продолжительность и периодичность занятий

Группа	Длительность	Периодичность
2 младшая (3–4 года)	15 минут	1 раз в неделю
Средняя (4–5 лет)	20 минут	1 раз в неделю
Старшая (5–6 лет)	25 минут	1 раз в неделю
Подготовительная (6–7 лет)	25–30 минут	1 раз в неделю
Дети с ОВЗ	20 минут	1–2 раза в неделю

Санитарно-гигиенические условия

В соответствии с СП 2.4.4283-26 (санитарные правила для организаций воспитания и обучения детей) организуется распределение детей в соответствии с заключением о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой.

С целью профилактики паразитарных заболеваний проводится лабораторный контроль качества воды в ванне плавательного бассейна хозяйствующего субъекта с одновременным отбором смывов с объектов внешней среды на паразитологические показатели.

Кадровое обеспечение

- Инструктор по плаванию, имеющий соответствующую квалификацию;
- Воспитатель;
- Медицинская сестра;
- При необходимости — тьютор или родитель для работы с детьми с ОВЗ.

Методическое сопровождение

- План-конспекты занятий по месяцам и возрастным группам;
- Перспективный план досугов и соревнований;
- Картотека подвижных игр в воде;
- Картотека дыхательных упражнений;
- Картотека упражнений для детей с ОВЗ;
- Методическая литература по обучению плаванию дошкольников;
- Сценарии спортивных праздников и досугов на воде;
- Наглядные пособия (картинки, схемы движений).

3.3. Обеспечение безопасности

Медицинский контроль

- Занятия проводятся при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья ребёнка и отсутствии противопоказаний к занятиям плаванием.

- Перед каждым занятием медицинская сестра проводит внешний осмотр детей (состояние кожных покровов, общее самочувствие).
- Дети с признаками заболевания к занятиям не допускаются.
- После занятия — обязательный душ, обтирание, просушка волос.

Правила поведения в бассейне

- Спуск в воду и выход из воды — только по лестнице, с поддержкой инструктора.
- Передвижение по обходной дорожке — шагом, без бега.
- Вход в воду — по сигналу инструктора.
- Запрещается толкаться, брызгать водой в лицо, нырять без разрешения.
- Во время занятия дети находятся под постоянным визуальным контролем инструктора.

Страховка и спасательное оборудование

- В бассейне должны находиться: спасательный шест, спасательные круги, поплавки.
- Инструктор обеспечивает непрерывный визуальный контроль за всеми детьми.
- В бассейне должна быть аптечка первой помощи.
- Перед входом в воду проводится инструктаж по правилам поведения.

Документация

- Журнал посещаемости занятий;
- Журнал контроля температуры воды и воздуха;
- Карточка индивидуального развития ребёнка;
- Протоколы диагностики плавательных умений и навыков;
- Медицинские справки о допуске к занятиям.

3.4. Литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС ДО, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155 (с изменениями от 08.11.2022).
3. ФОП ДО, утверждённая приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028.
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». — М.: Просвещение, 2018.

7. Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду». — СПб.: Детство-Пресс, 2010.
8. Казаковцева Т.И. «Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников», 1994.
9. Рыбак М.В. «Игры в воде для детей дошкольного возраста». — Мн.: Парадокс, 2015.
10. Булгакова Н.Ж. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». — М.: Физкультура и спорт, 2019.
11. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». — М., 2017.