

Приложение №1
к договору возмездного оказания услуги
по обучению от 20.11.2023
№9/2023-51

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
детского сада № 51 «Улыбка» -
филиала АН ДОО «Алмазик»
протокол № 2 от
«16» ноября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

заведующий детским садом
№ 51 «Улыбка» -
филиала АН ДОО «Алмазик»
О. М. Дугарова
«16» ноября 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
секция «Капитошка»
детского сада № 51 «Улыбка» -
филиала АН ДОО «Алмазик».
(срок реализации программы 1 год)**

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Хантаева Елена Базыровна

РС (Я) п. Айхал
2023 год

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Основные цели и задачи реализации программы	3
1.3. Основные принципы и подходы к формированию программы	4
1.4. Значимые для разработки программы характеристики	4
1.5. Планируемые результаты освоения программы	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	6
2.1. Перспективно-календарное планирование.....	6
2.2. Описание вариативные форм, способов, методов и особенностей реализации программы	10
2.3. Мониторинг возможных достижений детей	11
2.4. Структура занятий	12
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	14
3.1. Материально – техническое обеспечение	14
3.2. Расписание занятий	15
3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	15

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы.

В условиях Крайнего Севера, с низкими температурами, коротким световым днем, малым содержанием кислорода в воздухе приводят к различному роду заболеваний у детей дошкольного возраста. Дополнительная общеразвивающая программа физической направленности «Капитошка» способствует:

- ✓ формированию «мышечного корсета»;
- ✓ предупреждению искривлений позвоночника;
- ✓ гармоничному развитию почти всех мышечных групп;
- ✓ устранению повышенной возбудимости и раздражительности;
- ✓ созданию хорошего настроения.

Акваэробика выступает как сопутствующая форма обучения плаванию детей дошкольного возраста - она делает процесс обучения более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

Дополнительная общеразвивающая программа физической направленности «Капитошка» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ» Приказом Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- ✓ Письмом Министерства образования и науки РФ № 08-249 от 28 февраля 2014 г. «Комментарии к Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования»;
- ✓ действующими санитарными нормами и правилами.

Содержание данной Программы выходит за рамки содержательного раздел ООП детского сада, направление – физкультурно-спортивное.

Программа разработана на основе программ «Обучение плаванию и в группах оздоровительной направленности ДООУ» под ред. Н.М. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. - 104 с.

Баранова Г.В., М.Д. Маханева «Фигурное плавание в детском саду».

Срок реализации программы: 1 год (ноябрь-май). Программа рассчитана на детей 4-5 лет средней группы. Занятия проводятся во вторую половину дня. Форма работы групповая.

Учебный план

группа (возраст)	количество групп	продолжительность мероприятия	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	количество занятий в год
Средняя группа (4-5 лет)	1	30 минут	2	6 - 8	44

1.2. Основные цели и задачи реализации программы

Цель	Задачи
Обеспечить оздоровление, закаливание детского организма, всестороннее физическое развитие средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.	Оздоровительные: • повышать сопротивляемость организма к заболеваниям; • расширять адаптивные возможности детского организма; • совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма; • укреплять сухожилия связочно-суставного аппарата; • устранять повышенную возбудимость и раздражительность. Образовательные: • формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; • обучать уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку. Развивающие: • развивать творчество в игровых действиях под музыку в воде; • совершенствовать способность выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде; • развивать чувство ритма, пластики в движениях; • способствовать гармоничному развитию мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; • развивать плавательные навыки через разучивание согласованных упражнений и композиций. Воспитательные:

	• воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; • формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде; • воспитывать доброжелательные взаимоотношений между детьми.
--	---

1.3. Основные принципы и подходы к формированию программы

Принцип оздоровительной направленности – средствами физических упражнений укреплять здоровье; физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и здоровья.

Принцип осознанной потребности в физическом здоровье, понимании сущности здорового образа жизни.

Принцип систематичности. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки.

Принцип наглядности. Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

Принцип доступности. Предусматривает обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физиологической подготовленности. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Принцип индивидуализации. Учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка, обеспечивает здоровый образ жизни в дошкольном учреждении каждому ребенку с учетом его здоровья, развития, интересов, а также обязывает дифференцировать задания, физические нагрузки, приемы педагогического воздействия.

1.4. Значимые для разработки программы характеристики

Подготовительный к школе дошкольный возраст жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной

деятельности дошкольников. Движения становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Воспитанники проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений. В плавании есть такое понятие как "чувство воды" - оно обеспечивается барорецепторами кожи и проприорецепторами мышц и в возрасте 6-8 лет ребенок уже может адекватно реагировать на сигналы, посылаемые этими рецепторами. До этого возраста ребенок чувствует давление воды на тело, ее движение и сопротивление, но не может сопоставить эти ощущения с тем что надо делать для улучшения своей плавучести.

В реализации программы участвуют все желающие дошкольники, имеющие первую и вторую группу здоровья. Набор в кружок проводится по желанию родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного перспективно – календарного плана во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

- ✓ расширение кругозора у детей;
- ✓ сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
- ✓ сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
- ✓ улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;
- ✓ расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- ✓ повышение динамики развития движений в воде;
- ✓ развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- ✓ развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- ✓ приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Перспективно-календарное планирование

Месяц	№	Дата	Задачи
НОЯБРЬ	1.	20.11.2023	- Освоение базовых упражнений. Освоение подвижных игр на воде.
	2.	24.11.2023	- Освоение базовых упражнений. - Освоение подвижных игр на воде.
	3.	27.11.2023	- Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями.
ДЕКАБРЬ	4.	01.12.2023	- Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями.
	5.	04.12.2023	- Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.
	6.	08.12.2023	- Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.
	7.	11.12.2023	- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с досками.
	8.	15.12.2023	- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с досками.
	9.	18.12.2023	- Переход к упражнениям под музыку, с целью сплочения детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.

ЯНВАРЬ	10.	12.01.2024	- Переход к упражнениям под музыку, с целью сплавивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.
	11.	15.01.2024	- Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет; - Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.
	12.	19.01.2024	- Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; Приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению
	13.	22.01.2024	- Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки –поочередные круговые движения); - постепенное усложнение упражнений, Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде.
	14.	26.01.2024	- Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки –поочередные круговые движения); - постепенное усложнение упражнений Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде.
ФЕВРАЛЬ	15.	02.02.2024	-Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности; -Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку; -Закрепление полученных умений по плаванию; -Выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности.
	16.	05.02.2024	-Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); -постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; - Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.
	17.	09.02.2024	- -Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); - -постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами;
	18.	12.02.2024	- Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде

	19.	16.02.2024	- Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде
	20.	19.02.2024	- Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - Разучивание различных коллективных упражнений.
	21.	26.02.2024	- Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - Разучивание различных коллективных упражнений.
МАРТ	22.	01.03.2024	- Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.
	23.	04.03.2024	- Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу; - Приучать детей следить за своей осанкой; - Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.
	24.	11.03.2024	- Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.
	25.	15.03.2024	- Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.
	26.	18.03.2024	- Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений; - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз; - формирование способности согласованно выполнять движения в паре;
	27.	22.03.2024	- Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений; - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз; - формирование способности согласованно выполнять движения в паре; - возбуждение желания заниматься в воде.
	28.	25.03.2024	- Учить детей выполнять движения согласованно. - выполнение погружения в воду с задержкой дыхания; - способствование возникновению мотивации к творческой деятельности.
АПРЕЛЬ	29.	01.04.2024	- Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях; - выполнение разных движений с согласовыванием их друг с другом; - способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений.

	30.	05.04.2024	-формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления; - учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта.
	31.	08.04.2024	-формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления; - учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта.
	32.	12.04.2024	- Обучение согласованным, скоординированным движениям, - создание мотивации к творческой деятельности.
	33.	15.04.2024	- Обучение согласованным, скоординированным движениям, -создание мотивации к творческой деятельности.
	34.	19.04.2024	Обучение скоординированным движениям, -выполнение погружения в воду с задержкой дыхания; - создание мотивации к творческой деятельности.
	35.	22.04.2024	Обучение скоординированным движениям; -выполнение погружения в воду с задержкой дыхания ; - создание мотивации к творческой деятельности.
	36.	26.04.2024	- Закрепление умений выполнения различных упражнений в паре. - Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед;
МАЙ	37.	03.05.2024	- Выполнение движений в перестроениях; обучение согласованному выполнению движений под музыку; - способствование созданию новых движений.
	38.	06.05.2024	- Закрепление способности контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; - Способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.
	39.	10.05.2024	- Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений.
	40.	13.05.2024	- Способствовать оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций

	41.	17.05.2024	- Совершенствование согласованной работы рук и ног. Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде
	42.	20.05.2024	- Совершенствование согласованной работы рук и ног. Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде
	43.	24.05.2024	- Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма
	44.	27.05.2024	- Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретенных навыков и умений.

2.2. Описание вариативные форм, способов, методов и особенностей реализации программы

Виды детской деятельности	Формы организации	Способы, методы	Средства
игровая	групповая	- словесное объяснение; - показ выполнения; - игровая форма; - целесообразное использование оборудования; - использование музыкального сопровождения; - использование повторной наглядной и словесной инструкции.	Бег, ходьба, передвижения; Упражнения силовой направленности; Упражнения на гибкость и растяжку; Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок; Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без; Подвижные игры; Упражнения на расслабление; Дыхательные упражнения; Самомассаж с использованием массажных дорожек, мячиков – ежиков и других предметов. Упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания.
двигательная	индивидуальная		

2.3. Мониторинг возможных достижений детей

Диагностика физического развития основана на индивидуально-дифференцированном подходе к ребенку. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со средними показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. И включает в себя следующие тесты.

Упражнения для определения уровня плавательной подготовленности (4-5 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Подныривание под гимнастическую палку
Продвижение в воде	Упражнение в паре «На буксире»
	Скольжение на груди у неподвижной опоры.
	Бег парами.
Контролируемое дыхание	Упражнение на дыхание «Ветерок»
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опоры
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед
	Лежать на воде вытянувшись в положении на спине и на груди

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения

Стадия инициативности и творчества (9) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Стадия самостоятельности (8) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Стадия поддержки (7) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Тестирование проводится в начале и в конце года. Результаты вносятся в диагностическую карту освоения навыков плавания. На основании которой осуществляется анализ развития плавательных способностей детей дошкольного возраста, анализ уровня общей плавательной подготовленности, а также проводится сравнительная диагностика.

Основные плавательные навыки															
№	Ф.И. ребенка	вход		ныряние		прыжки в воду		лежание				продвижение			
								на спине		на груди		на спине		на груди	
		н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.

2.4. Структура занятий

Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде с элементами танцевальных движений, различные эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 4-5 лет с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

Включают элементы художественного плавания, комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания с предметами, восстановительные упражнения, эстафеты на воде.

Движения в воде рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

Ведущим методом обучения является игровой метод. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

наглядный: показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;

словесный: объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;

практический: выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов.

Структура занятия:

- 3 минуты - разминка на суше;
- 6 минут – обучение базовым движениям с предметами и без предметов.
- 6 минут – обучение и согласованности выполнении движений;

- 5 минут - подвижные игры на воде;
- 5 минут - свободное плавание.

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания под музыку, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и сотворчестве с педагогом.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

Основными средствами занятий являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- игры на воде;
- упражнения силовой направленности;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- упражнения на расслабление;
- упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания.

Принципы подбора музыкального произведения:

- небольшие по объему (3 - 4 минуты);
- доступные для детского восприятия и понимания;
- удобные по темпу в воде (умеренно-быстрые или умеренно – медленные, разнообразные по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Наименование	Размеры, масса	Количество
Плавательные доски «Радуга»		14
Игрушки и предметы тонущие		22
Круги надувные разных размеров и форм		10
Поролоновые палки (нудолсы)	90 см	6
Баскетбол 3 в 1		2
Мячи резиновые разных размеров		7
Обручи с грузами (вертикальные)	Диаметр 52см	6
Судейский свисток		1
Термометр для воды		1
Термометр комнатный		1
Нарукавники		20
Шарики пластмассовые	Диаметр 6 см	45
Тонущие кольца	Диаметр 14 см	4
Дорожка резиновая	6 м × 65 см	2
Коврик массажный	76 см × 76 см	1
Скамейка		6
Стулья пластмассовые		36
Аудиоаппаратура		1
Диски		7

3.2. Расписание занятий

Расписание занятий физкультурно-спортивной секции «Капитошка»

№ п/п	Группа	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	Время проведения				
				понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	Средние группы «Полянка», «Ладушки»	2	25 мин	15.30-16.00				15.30-16.00

3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Физическое развитие	✓ Плакаты по физическому развитию. ✓ Атлас организм человека и охрана здоровья. ✓ Тематический словарь в картинках «Я и мое тело»: «Внутренние органы человека», «Тело человека», «Органы чувств человека». ✓ Наглядно-дидактическое пособие «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня». ✓ Карточки для занятий в детском саду «Расскажите детям»: «О зимних видах спорта», «Об олимпийских чемпионах». ✓ Картотека сюжетных картинок: «Летние виды спорта и спортивная дисциплина» (1 и 2 часть), «Подвижные игры для детей старшего возраста». ✓ Дидактические игры «Первые уроки здоровья», «Кожа, питание, сон», «Зубы зрение, слух».	Методический кабинет
	✓ Картотека пальчиковых игр. ✓ Картотека гимнастики после сна. ✓ Картотека утренней гимнастики. ✓ Картотека игр на прогулке. ✓ Картотека хороводных игр. ✓ Картотеки подвижных игр.	Все возрастные группы

✓ Плакаты по обучению плаванию детей. ✓ Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания. ✓ Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы ✓ Комплексы упражнений на суше и в воде. ✓ Упражнения для общего физического развития и координации движений. ✓ Пособие для родителей по обучению плаванию. ✓ Пособие для родителей по закаливанию детей в домашних условиях.	В бассейне
---	------------

