

**Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2  
открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»**

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 1 - ПУ  
от «29» августа 2023 г.  
Заведующий  
Детским садом № 2 ОАО «РЖД»  
Л.А. Нархова



СОГЛАСОВАНА  
с учетом мнения совета родителей  
Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Аквааэробика»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 4-5 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработчики программы:**

Творческая группа  
Нархова Людмила Александровна, заведующий  
Ярошевская Галина Григорьевна, инструктор по  
физической культуре  
Фрибус Татьяна Андреевна, инструктор по  
физической культуре  
Зуева Наталья Анатольевна, педагог-психолог  
Маркова Анастасия Михайловна, ст. воспитатель

Санкт-Петербург  
2023 год

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	
1.1. Направленность программы .....	4
1.2. Адресат программы .....	4
1.3. Актуальность программы .....	4
1.4. Отличительные особенности .....	4
1.5. Педагогическая целесообразность .....	4
1.6. Уровень освоения программы .....	4
1.7. Объем и срок освоения программы .....	4
1.8. Цели и задачи программы .....	5
1.9. Планируемые результаты освоения программы .....	5
1.10. Организационно-педагогические условия реализации программы ..	6
<b>2. Учебный план</b> .....	6
<b>3. Календарный учебный график</b> .....	7
<b>4. Рабочая программа</b> .....	7
<b>5. Оценочные и методические материалы</b> .....	9
Список рекомендованной литературы .....	11
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	12

## Пояснительная записка

Аквааэробика - физические упражнения в воде под музыку, одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно – двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка (Далее – обучающегося)

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми основаниями проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей», с изменениями от 21.04.2023 г;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р), с изменениями от 15.05.2023г;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

### **1.1. Направленность**

Дополнительная общеразвивающая программа «Аквааэробика» (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и направлена на укрепление здоровья. Формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства обучающихся, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

### **1.2 Адресат программы**

Обучающиеся возраста – 4-5 лет. Наполняемость учебной группы: 10-12 человек. Программа может применяться и для индивидуальных занятий в том числе. Прием на обучение свободный по заявлению от родителей со справкой от врача об отсутствии противопоказаний по здоровью.

### **1.3 Актуальность**

Занятия спортом формируют здоровый образ жизни, полезны для сохранения и укрепления здоровья, формирования двигательных навыков.

### **1.4 Отличительные особенности программы**

Оздоровление и развитие основных движений в воде, наличие игровых приемов выполнения упражнений.

### **1.5 Педагогическая целесообразность программы**

Выполнение синхронных движений в воде – это в первую очередь подготовка психики ребенка к пребыванию в непривычной среде. Частое пребывание в воде, ритмичное выполнение движений способствует дальнейшему развитию волевых качеств и чувства уверенности.

Эффективным является широкое применение игрового метода. Игра увлекает, создает эмоциональный настрой на занятии аквааэробикой, помогает снять напряжение и страх в воде, позволяет многократно повторять одно и то же упражнение в разных вариантах, помогает при воспитании чувств товарищества, выдержки. Включая изученные элементы техники плавания в игровые ситуации, мы способствуем ускоренному овладению детьми техникой плавания.

### **1.6. Уровень освоения программы: общекультурный**

### **1.7. Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год с 01.09.2023 года по 31.08.2024 года, без перерыва на каникулярное время.

Общее количество учебных занятий в год – 97 ч. (академических часа) количество часов в неделю – 2 ч., количество учебных недель – 49.

Занятия проводятся с учетом индивидуальных способностей и возрастных особенностей обучающихся. Академический час проведения занятия равен длительности занятия (продолжительность нахождения в бассейне) в зависимости от возраста ребенка (в соответствии с СанПиН требованиями продолжительности нахождения детей дошкольного возраста в бассейне):

- средняя группа - 20 мин.

### **1.8. Цель и задачи программы**

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающегося, формирование навыка синхронного выполнения упражнений в воде под музыку.

**Задачи программы:**

- формирование знаний об аквааэробике,
- совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аквааэробики,
- закрепление двигательного опыта в воде
- формирование навыков и умений в выполнении аквааэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;
- развитие координации движений, в выполнении синхронных упражнений в воде;
- развитие гибкости

### **1.9 Планируемые результаты освоения программы**

Личностными результатами освоения, учащимися содержания являются следующие умения:

- овладение начальными навыками адаптации в воде
- принятие и освоение социальной роли занимающегося, развитие деятельности по предмету аквааэробика
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности по предмету аквааэробика,
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы, являются следующие умения:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического),
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### 1.10. Организационно - педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические	<p>Язык обучения: Русский</p> <p>Форма обучения: очная</p> <p>Форма организации занятий (фронтальная, групповая и индивидуальная)</p> <p>Форма проведения занятий (беседа, показ, практическая работа)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Режим занятий (2 занятия в неделю по 20 минут)</li> <li>- Количество часов: 97 часа в год, 2 часа в неделю (академических часов)</li> <li>- Работа с родителями (консультации, беседы по запросу, участие в родительских собраниях)</li> </ul>
Помещение	Бассейн
Материально-техническое обеспечение	<p>Наличие утвержденной программы педагога</p> <p><b>Перечень материалов и оборудования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Доски для плавания (10),</li> <li>- круги надувные (10),</li> <li>- нарукавники (10 пар),</li> <li>- надувные мячи (10),</li> <li>- кораблики (плавающие игрушки) (5),</li> <li>- водоросли (по 10),</li> <li>- обручи (3),</li> <li>- аквапалки (7),</li> <li>- карточки и схемы выполнения упражнений.</li> </ul>
Кадровое обеспечение	Образовательную деятельность по реализации программы может осуществлять тренер по физической подготовке или инструктор по физической культуре.

## 2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	1 год обучения	97	1	96	открытое занятие, видео показы

### 3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.08.2024	49	97	2 раза в неделю: понедельник пятница по 20 минут

### 4. Рабочая программа (возраст 4-5 лет)

**Цель:** оздоровление путем освоения основных видов акваэробики с разнообразным акваоборудованием;

**Задачи обучения:**

- отработка базовых движений акваэробики с разнообразным акваоборудованием, правильного дыхания, приемов безопасного пребывания в воде.

**Методы:**

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.

### Календарно-тематический план

Месяц	Нед.	Тема, задачи	Кол-во час.	Рекомендации
сентябрь	1	<i>Вводная теоретическая часть</i>	1	Ознакомительная беседа
	2	<i>На прогулке.</i>	2	Отработать упражнения
	3	Напомнить обучающимся о правилах поведения на занятии,	2	Добиваться качественного выполнения упражнений
	4.5	способствовать улучшению работы сердечно - сосудистой системы, ритмичности работы сердца и усилению тока крови, прививать навык правильной осанки, воспитывать настойчивость, самостоятельность.	4	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта
октябрь	1	<i>Зверята.</i> Повторить правила поведения на	2	Познакомить с упражнениями.
	2	занятиях. Учить выполнять упражнения,	4	Добиваться качественного

		согласовывая свои действия с действиями других детей, укреплять связочно-суставной аппарат, прививать навык личной гигиены, воспитывать ловкость.		выполнения упражнений.
	3,4,5		3	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
ноябрь	1	<i>Цирк</i>	2	Отработать упражнения.
	2	Способствовать развитию мышечной силы рук, пресса, укреплять мышцы ног.	2	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3,4	Тренировать способность сохранять равновесие в воде. Воспитывать положительно отношение к занятиям.	3	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
декабрь	1,2	<i>Теремок</i>	4	Отработать упражнения
	3	Способствовать формированию правильной осанки, развивать силу, гибкость, воспитывать интерес к выполнению упражнений.	2	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	4,5		3	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
январь	1	<i>Морское путешествие.</i> Укреплять мышцы рук, ног, пресса.	3	Отработать упражнения
	2	Способствовать развитию координации движения, воспитывать дисциплинированность.	2	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3,4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
Февраль	1	<i>Айболит.</i>	2	Отработать упражнения
	2	Укрепление мышечного аппарата, формирование правильной осанки, способствовать развитию выносливости, воспитывать организованность.	2	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3,4		3	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
Март	1	<i>В гости</i>	2	Отработать упражнения
	2	Развязать мышцы ног, пресса, способствовать увеличению объема легких, способствовать развитию координации движения, воспитывать чувство товарищества.	2	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3, 4 5.		5	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
Апрель	1	<i>Туристы</i> Развязать силу мышц рук и ног, укреплять мышцы спины.	2	Отработать упражнения
	2	Способствовать формированию правильной осанки, воспитывать интерес к выполнению упражнений.	2	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3,4		4	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
Май	1	<i>Прогулка в лес</i> Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, дыхательной системы, развивать гибкость, координацию движения, воспитывать выдержку, выносливость.	2	Отработать упражнения
	2		2	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3,4		3	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
Июнь	1	<i>Карусель</i>	2	Отработать упражнения
	2	Совершенствовать двигательные навыки в воде, умение владеть	2	Добиваться качественного выполнения упражнений.



	3.4	мячом. Укреплять сердечно - сосудистую систему, способствовать развитию мышц ног, рук, спины, воспитывать уверенность в собственных силах, чувство товарищества.	4	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
Июль	1	<i>Палочка-выручалочка</i> Укреплять мышцы рук плечевого пояса, ног. Способствовать формированию правильной осанки,	2	Отработать упражнения
	2	развивать гибкость, воспитывать положительное отношение к занятию.	2	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3.4.5		5	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
Август	1	<i>Веселый мяч</i> Отрабатывать согласованность работы рук и ног, укреплять мышцы кистей, рук. Развивать координацию движений,	2	Отработать упражнения
	2	ловкость, воспитывать эмоционально - положительное отношение к занятию.	2	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3.4		4	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
Итого			97	занятий

## 5.Оценочные и методические материалы

Способы проверки результативности:

Диагностическое обследование умений и навыков проводится 1 раз в год форме наблюдения за обучающимися на занятии.

низкий уровень: обучающийся допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм. Действует только по показу взрослого.

средний уровень: владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

высокий уровень: проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, выполняет упражнения в горизонтальном и вертикальном положении тела; соблюдает темп и ритм при выполнении упражнений; упражнения выполняет в полной координации.

Оценка качества обучения детей среднего дошкольного возраста в данной программе оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень.

Оценочные тесты

	Ф.И.ребёнка	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- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.

2 Скольжение на спине: 4 б- ребёнок 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

4.Синхронное плавание: 4 б- правильно; 3 б- имеется неточность; 2 удовлетворительно; 1 б- не справился

5 Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1б- 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 ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено вводу.

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:

- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад);

- 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. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. Бег - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

7 Подскоки выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

4.Синхронное плавание. Технике исполнения оцениваются 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.

## **5. Список рекомендуемой литературы**

Литература (основная):

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

Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера,2009

2.Яблонская С.В., Циклис С.А., Физкультура и плавание в детском саду. М.: ТЦ Сфера,2008

3.Еремеева Л.Ф., Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. –СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005

4.Арзамасцева Л.С., Микляева Н.В., Морозова Л.Д. и др., Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ/ Под ред. Н.В.Микляевой. М.: АРКТИ, 2011.

Литература (дополнительная):

1.Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы / Николай Бурцев. –Ростов н/Д: Феникс, 2013.

2.Гузман. Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман; пер. с англ. В.М. Боженов. Минск: Попурри, 2013.

3.Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.

4.Фридман, Франсуаза Барбира Плавание для малышей / пер. с англ. Е.Е.Шляховой. М.: Этерна, 20009

5.Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно –методическое пособие / Под.ред. А.А. Чеменовой. –СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011

**Занятие № 1 «НА ПОЛЯНКЕ»**

*Оборудование:* гантели, нарукавники.

*Задача:* Познакомить детей с понятием аквааэробика, правилам поведения на занятии, способствовать улучшению работы сердечно - сосудистой системы, ритмичности работы сердца и усилению тока крови, прививать навык правильной осанки, воспитывать настойчивость, самостоятельность.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба обычным шагом, скользкий шаг, с подниманием колена, прыжки с продвижением вперед, бег, ходьба.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Гармошка» И.п. - ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Сводить руки перед собой слегка перекрещивая их и разводить в стороны.	Ноги слегка согнуты в коленях, руки в воде по плечи, слегка согнуты в локтях.
2.2	«Бабочка» И.п. - ноги на ширине плеч, руки с гантелями разведены в стороны ладонями вниз. Опускать и поднимать руки до уровня плеч.	Локти и колени слегка согнуты, руки в воде.
22	«Ветер» И.п. - ноги врозь, руки с гантелями вытянуты вперед на уровне плеч, ладонями вниз. Выполнить маховые движения руками назад, развернуть ладони вверх и выполнить мах руками вперед, вновь развернуть ладони вниз.	Руки действуют подобно ковшу, сгребая воду по направлению движения, локти слегка согнуты.
2.4	«Лошадки». И.п. - правую ногу выдвинуть вперед, слегка согнуть, наклониться вперед, перенеся вес тела на правую ногу. Поднять сзади левую ногу, руками отталкивать воду назад. Затем поставить левую ногу и перенести вес тела назад, поднимая правую ногу, воду отталкивать вперед.	Опорная нога слегка согнута в колене, по завершению движения убедиться, что нога касается дна бассейна.
2.5	«Футбол». И.п. - встать левым боком к поручню, ноги на ширине плеч левой рукой держаться за поручень. Делать мах правой ногой. Поменять положение, встать правым боком, сделать махи левой ногой.	Спина прямая, ногу высоко не поднимать.
2.6	«Бабочка порхает» (нарукавники) И.п. - лечь на спину, взявшись руками за поручень. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить сводить и разводить колени.	Выполняя упражнение, стараться держать стопы вместе.
2.7	«Велосипед» (нарукавники) И.п. - лежа на спине, держаться руками за поручень, выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	Выполняя упражнение, ноги держать под водой, стараясь не поднимать брызг.
3	Заключительная часть	3-5 мин.
3.1	«Деревья качаются» И.п. - встать левым боком к поручню, ноги на ширине плеч, левой рукой держаться за поручень. Поднять правую руку вверх, наклониться влево, сделать	Наклоняться в противоположную от руки сторону, пока не почувствуется легкое

	несколько наклонов. Повторить упражнение с левой руки.	напряжение мышц.
3.2	«Загораем на солнышке» (нарукавники). Групповая релаксация. И.п. - встать в круг, взявшись за руки. Лечь на спину и расслабиться.	
	Свободное плавание	

## Занятие № 2 «ЗООПАРК»

*Оборудование:* аквапалки по количеству детей

*Задачи:* Повторить правила поведения на занятии. Учить выполнять упражнения согласовывая свои действия с действиями других детей, укреплять связочно-суставной аппарат, прививать навык личной гигиены, воспитывать ловкость.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба обычным шагом, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба боком приставным шагом, прыжки поочередно на одной другой ноге.	
2	Основная часть	15-20 мин.
2.1	Садимся в машину, включаем дворники. И.п. - сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях ладонями от себя. Поворачивать обе руки вправо влево. Имитируя движение «дворников».	Спина прямая, постепенно увеличивать амплитуду и темп движения.
22	«Заводим моторчик». И.п. - сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях перед грудью. Делать вращения рутами к себе и от себя.	Руки держать под водой, ладони сжаты в кулачок, совершать вращения на уровне груди.
23	«Тормоза». И.п. - ноги на ширине плеч, одна нога слегка выдвинута, руками попеременно отталкивать воду вперед.	Голени и локти слегка согнуты, руки находятся в воде.
2.4	«Кенгуру». И.п. - сидя на аквапалке, ноги на ширине плеч. Прыгать на двух ногах от одного бортика к другому.	Держать аквапалку двумя руками. Отталкиваться от дна ногами, стараясь подпрыгнуть выше, колени не разгибать.
2.5	«Слоны танцуют». И.п. - сесть на штангу, ноги на ширине плеч, поочередно поднимать согнутые в коленях ноги, перенося вес тела с одной ноги на другую.	Вес тела перемещать на опорную ногу, колени согнуты.
26	«Медведи трут спинку» И.п. - лечь на спину, аквапалка под шеей, руками обхватить палку. Колени согнуть и подтянуть к животу. Поворачивать колени влево и вправо	Верхняя часть тела неподвижна, колени держать вместе.

2.7	«Обезьяны на лиане» И.п. лечь на спину, аквапалка под шеей, руками обхватить палку, напрягая мышцы живота, подтянуть колени к груди, затем обратно выпрямить ноги.	Ноги держать вместе, делать толчок ногами в воду.
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Цапли». И.п. - встать на одну ногу, подтянуть колено другой ноги к животу, обхватив руками поменяв ноги	Не выпрямлять опорную ногу полностью, стараться подтянуть колено как можно выше.
3.2	«Ленивец просыпается» И.п. - ноги врозь, наклониться вперед, округлив спину. Подниматься, выпрямляя спину и расправляя плечи, отводя их немного назад свести лопатки.	НОГИ слегка согнуты в коленях, выполнять в медленном темпе.
3.3	«Лисичка осматривается» И.п. - ноги врозь, руки втянуты вперед. Повороты туловища влево, вправо вместе с руками.	Ноги слегка согнуты в коленях, поворачивать только верхнюю часть туловища.
3.4	«Тюлени спят» И.п. - лечь на спину, палка под шеей, расслабиться.	Расслабить мышцы, лежать спокойно.
	Свободное плавание.	

### Занятие № 3 «ЦИРК»

*Оборудование:* гантели (бутылочки из-под йогурта), круга среднего размера по количеству детей.

*Задача:* способствовать развитию мышечной силы рук, пресса, укреплять мышцы ног, тренировать способность сохранять равновесие в воде, воспитывать положительно отношение к занятию.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба НА месте, ходьба с выведением прямых ног вперед-вверх, ходьба с высоким подниманием колен, делая хлопок под коленом, прыжки на двух ногах, бег с отведением пяток назад вверх к ягодицам.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Барабаны бьют». И.п. - сидя по плечи в воде, в руках гантели. Согнуть руки в локтях на уровне груди. Выполнять поочередные движения руками, имитируя игру на барабане.	Локти разведены в стороны, держать НА уровне груди.
2.2	«Выходят на арену силачи». И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями вдоль туловища. Поднимать руки в стороны до уровня плеч и опускать вниз.	Руки слегка согнуты в локтях, ладонями ВВЕРХ, не поднимать руки высоко, спину держать прямо.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями впереди внизу. Поднимать руки вперед вверх до уровня груди и опускать вниз.	Руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз, упражнение выполнять в воде, спина прямая.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями над головой, ладони развернуты от себя. Разводить руки в стороны до уровня плеч и поднимать обратно вверх.	Не опускать руки низко в воду, разводя руки в стороны напрягать мышцы рук.

	И.п. - сидя по плечи в воде, руки вытянуть вперед, гантели вертикально. Развести руки в стороны на уровне плеч и свести обратно перед грудью.	Руки слегка согнуты в локтях, положение рук не менять, держать вертикально.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями впереди внизу, ладонями вверх. Сгибать руки в локтях, поднимая гантели к плечам и разгибать обратно вниз.	При сгибании рук локти прижать к туловищу.
2.3	«Цирковые лошадки». И.п. - стоя, одна нога выдвинута вперед другая сзади. Подскоки с продвижением вперед к другому бортику. Поменять положение ног, руки имитируют хват за уздечку.	Ноги слегка согнуты в коленях, спина прямая.
2.4	«Канатоходцы». И.п. - стоя, ноги вместе, РУКИ в стороны. Скользить вперед по дну поочередно левой- правой ногами.	Стопы стараться не отрывать от дна.
2.5	« Гимнасты». И.п. - встать левым боком к поручню, левой рукой держась за поручень, правая рука на поясе. Махи правой ногой 5 раз вперед, 5 раз в сторону, 5 раз назад. Повторить с другой ноги.	
2.6	«Дрессированные медведи на велосипеде». И.п. - крут НА спину, надет как рюкзачок. Лечь на спину, держась за поручень. Выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	Упражнения выполнять в воде, не поднимая брызги.
2.7	«Тюлени машут хвостом» И.п. - лежать НА спине, круг одет рюкзачком, ноги вытянуты. Поднимать и опускать прямые ноги, напрягая мышцы пресса.	Не сгибать ноги в коленях.
2.8	«Веселые обезьянки» И.п. - лежать на спине, круг одет рюкзачком. Колени согнуть, подтянуть к животу, поворачивать нижнюю часть туловища вправо-влево.	Колени держать согнутыми, поворачивать нижнюю часть туловища.
3	Заключительная часть	3-5 МИН
3.1	«Артисты кланяются» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед.	Колени не сгибать, спина прямая
3.2	«Зрители аплодируют» И.п. - сидя в воле, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки, делав хлопок.	Упражнение выполнять в воде, не поднимать брызги.
3.3	«Артисты прощаются» И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх. Делать плавные махи над головой. Повторить левой рукой.	Руку держать напряженной.
3.4	«Артисты отдыхают». И.п. - лечь на спину, круг рюкзачком. Расслабиться.	
	Свободное плавание.	

#### **Занятие №4 «ТЕРЕМОК»**

*Оборудование:* аквапалки по количеству детей.

*Задача:* способствовать формированию правильной осанки, развивать силу,

гибкость, воспитывать интерес к выполнению упражнений.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба на месте, ходьба приставных шагом (по бревну). скользим по дну поочередно правой левой ногой (идем по скользкому месту), бег по кругу, ходьба.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Стоит в поле теремок, он не низок не высок». И.п.- ноги на ширине плеч, рука вдоль туловища. Поднять руки вверх, сделав крышу домика, опустить вниз.	Спина прямая, руки поднимать через стороны.
2.2	«Он не узок не широк». И.п. - ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне груди. Свести рука перед грудью, развести обратно в стороны.	Руки прямые, не опускать ниже груди, спина ровная.
2.3	«Мышка бежит» И.п. - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Бег на месте с захлестом ног назад.	Спина прямая, пятки поднимать выше к ягодицам.
2.4	«Кто в домике живет» И.п. - ноги на ширине плеч, ладони сжаты в кулачки. Стучать кулачками по воде. «Стала в нем жить».	
2.5	«Прыгает лягушка» И.п. - сесть на палку, перекинув одну ногу. Прыжки на палке с продвижением вперед. Спрашивает: « Кто в домике живет"». «Я - мышка ». Повторить упражнение «мышка». « А я лягушка - попрыгушка». Повторить упражнение «лягушка». Стали жить вдвоем.	
2.6	«Едет по лесу зайчик - велосипедист». И.п.- Аквапалка под шейей, лечь на спину держась за палку. Выполнять поочередные движения ногами, имитируя езду на велосипеде. Спрашивает: «Кто в домике живет?» «Я - мышка». « Я - лягушка – попрыгушка». Повторить эти упражнения. Стали жить втроем.	Ноги работают в воде, не поднимая брызг.
2.7	«Идет по лесу волк - гимнаст» И.п. - аквапалка под шейей, лечь на спину держась за палку, согнуть колени и выпрямляя, развернуть ноги вправо. Согнуть колени и выпрямляя, развернуть влево. Спрашивает: « Кто в домике живет?» « Я мышка». « Я лягушка». « Я зайчик». Повторить эти упражнения. « А я волк». Повторять упражнение «волк».	Следить за правильностью выполнения упражнений.
2.8	«Лисичка - акробатка» И.п. - нога на ширине плеч, палка в руках перед грудью, широкий хват. Сделать выпад вперед вместе с руками вернуться обратно. Повторить с другой ногой. Спрашивает: « Кто в домике живет?». «Я - мышка». « Я - лягушка». « Я - зайчик». « Я - волк». Повторять эти упражнения. « А я лисичка», повторить это упражнение. Стали жить впятером.	На выпад колени согнуть, руки на уровне груди. Спина прямая.
2.9	«Идет мишка - силач» И.п.- нога на ширине плеч, палка в руках над головой. Наклоны туловища вправо- влево. (Повороты туловища вправо влево. Руки с палкой на уровне груди).	Выполнять с большой амплитудой.



	Спрашивает: « Кто в домике живет?», «Я мышка, лягушка, зайчик, волк, лисичка», повторить эти упражнения. «А я медведь», повторить упражнения.	
2.1	«Сел на теремок» И.п. - сесть на палку, как на скамейку держась за палку руками. Выполнить приседания, в конце упасть на спину «сломался теремок». Все звери разбежались.	
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Ночь в теремке». Лечь на спину с акапалкой и расслабиться.	
	Свободное плавание.	

## Занятие № 5 «МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

*Оборудование:* круги по количеству детей.

*Задачи:* укреплять мышцы рук, ног, пресса, способствовать развитию координации движений, воспитывать дисциплинированность.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба обычным шагом, ходьба приставным шагом, пяточка - носочек, галоп правым, левым боком, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба спиной вперед.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Волны». И.п. - сидя по плечи в воде, руки вытянуть вперед. Выполнить движение двумя руками вправо -влево, рассекая воду.	Ладони развернуты вертикально, туловище за руками не разворачивать.
2.2	«Заводим моторчик». И.п.- сесть по плечи в воду, руки согнуты в локтях на уровне груди. Делать вращательные движения руками сначала от себя, затем к себе.	Руки вращать под водой, спина прямая.
2.3	«Якорь». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, круг лежит на воде. Сделать наклон туловища вперед надавливая на круг руками, вернуться в и. п.	Колени не сгибать, прилагать усилия, надавливая на круг.
2.4	«Насос». И.п.- стоя, опереться на поручень, круг держать вертикально, правую стопу поставить на круг. Надавливать стопой на круг, погружая его в воду, тоже левой ногой.	Прилагать усилия круг держать руками за верхнюю часть, спина прямая.
2.5	«Лодочка». И.п.- лечь животом на круг. Работать руками как веслами, продвигаясь к противоположному бортику	Пальцы на руках вместе, загребать воду как ковшом.
2.6	«Катамаран». И.п.- круг на спине как рюкзачок, лечь на спину. Выполнять движения ногами имитируя велосипед.	Ноги опущены в воду, не поднимать брызги.
2.7	«Смотрим в иллюминаторы» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки с кругом вытянуть вперед на уровне груди, повороты туловища вправо- влево.	Во время поворота руки не опускать, смотреть через отверстие в круге.

2.8	«Увидели кита» И.п.- лечь на спину, круг рюкзаком, ноги прямые вместе. Выполнять движения ногами вверх-вниз.	Ноги держать прямыми, спускать как можно ниже в воду, напрягать пресс.
2.9	«Увидели дельфина» И.п.- стоя руки вместе над головой. Сделать прыжок «дельфина».	В воду входить с прямыми руками, слегка выгнув спину, прыжок от бортика к бортику.
2.10	«Буря начинается». И.п.- ноги вместе, руки опущены. Сделать прыжок, разведя ноги врозь, руки в стороны. Вернуться в и.п.	Выполнять прыжки с большой амплитудой, поднимая брызги.
3	Заключительная часть	3-5 МИН
3.1	«Море утихло» И.п.- стоя ладони на поверхности воды. Повороты туловища вправо- влево с поглаживанием воды.	Нога на месте, поворачивать верхнюю часть туловища, руки не погружать.
3.2	«Солнышко встает». Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, встать на носочки, потянуться руками вверх, сделать глубокий вдох. Вернуться в и.п. - выдох.	Руки поднимать через стороны, тянуться как можно выше.
33	«Лодочки отдыхают» И.п.- лечь на круг на спину. Расслабиться.	
	Свободное плавание.	

### Занятие №6 «АЙБОЛИТ»

*Оборудование:* гантели, маленькие круги по количеству детей.

*Задача:* укрепление мышечного аппарата, формирование правильной осанки, способствовать развитию выносливости, воспитывать организованность.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	«К Айболиту ножки шагают по дорожке» - ходьба обычная. «Через камушки шагаем и колени поднимаем» - ходьба с высоким подниманием колена. «Ножкой правой (левой) мы немножко поскользнулись на дорожке» - скользящий шаг. «Мы под мостиком пройдем низко голову нагнем» - ходьба на корточках с погружением головы в воду. «На носочки встанем руки к солнышку потянем» - ходьба на носочках, вытянув руки над головой. «Нам опаздывать нельзя побежим бегом друзья» - бег 1 круг в одну сторону, затем в другую.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит» И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Присесть, руки поднять вверх, встать, руки вдоль туловища.	Спина прямая, руки поднимать выше.
2.2	«Приходи к нему лечиться и корова» И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба, переступая с ноги на ногу, поднимая прямую ногу в сторону.	Поднимая ногу, колени не сгибать. Носочек тянуть.
2.3	«... и волчица» И.п.- стоя, руки согнуты в локтях. Бег на месте.	
2.4	«...и жучок». И.п.- основная стойка. Выполнить прыжок с	Стараться сделать полный оборот. Стоять дальше от бортика.

	поворотом, можно с падением в воду.	
2.5	«...и медведица» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимать поочередно согнутое колено правой (левой) ноги в сторону.	Поднимая колено, развернуть носочек в сторону.
2.6	«Зайчик попал под трамвайчик» И.п.- основная стойка. Прыжки поочередно на правой (левой) ноге.	
2.7	«прилетела бабочка» И.п.- сидя на коленях, руки с гантелями в стороны, махи руками вверх-вниз.	Спина прямая руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз.
2.8	«Кузнечик» И.п.- сидя на коленях, правая рука вытянута вперед. Выталкивать воду поочередно левой - правой рукой вперед.	Толкать воду ладонями, руку выпрямлять до конца.
2.9	«Сел на орла Айболит» И.п.- ноги шире плеч, носочки в стороны, гантели держать на плечах, приседать, колени в стороны.	Придерживать гантели, локти в стороны, приседать медленно.
2.10	«Орел полетел» И.п.- стоя нога на ширине плеч, правая рука с гантелей внизу, левая сверху, наклоны вправо, левая рука над головой. Поменять положение рук, наклоны влево.	Колени не сгибать, стопы от дна не отрывать, рука над головой, слегка согнута, наклон ниже.
2.11	Упр. с маленьким кругом.	
	«У бегемотиков животики болят». И.п.- лечь на спину, круг под головой ноги вытянуты вперед. Согнуть колени, подтянуть к животу и выпрямить	Ногине погружать глубоко, носочки тянуть на себя.
	«А рядышком акулы». И.п.- лечь на спину, круг под головой, ноги прямые. Поворачивать обе ноги вправо- влево.	Ноги вместе, носочки тянуть вперед, поворачивать нижнюю часть туловища.
	«Крокодилы машут хвостом». И.п.- лечь на спину, круг под головой ноги прямые. Поднимать обе ноги вверх-вниз.	Ноги держать вместе, напрягать мышцы пресса.
	«Обезьянки» И.п.- лечь на спину, круг под головой, правая нога согнута. Поочередно сгибать и выпрямлять левую и правую ноги.	Носочек натянуть на себя, ноги глубоко не погружать.
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Обнимаемся» И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Обхватить себя руками за спину.	
3.2	«Жирафы» И.п.- основная стойка. Встать на носочки и потянуться руками вверх.	
3.3	«Страусята» И.п.- стоя, нога на ширине плеч, руки в замок за спиной. Наклон вперед, руки поднять вверх, смотреть вперед.	

3.4	«Прощаемся» И.п.- основная стойка. Наклоны головы влево – вправо.	
3.5	Отдыхаем» И.п.- лечь на спину, круг под головой. Расслабиться.	
	Свободное плавание.	

### Занятие №7 «В ГОСТИ МЫ ПОШЛИ»

*Оборудование:* аквапалки по числу детей.

*Задача:* развивать мышцы ног, пресса, способствовать увеличению объема легких, способствовать развитию координации движений, воспитывать чувства товарищества.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба на месте. 2 шага вперед. 2 шага назад. 2 шага вправо. 2 шага влево: поворот вокруг себя на счет 4, боковой галоп вправо-влево.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Обрадовались» И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжок - ноги врозь, руки над головой, хлопок Прыжок - ноги вместе, руки вниз.	Выполнять слаженно, сначала медленно, затем увеличивать темп.
2.2	«Обнимаемся» И.п.- сидя по плечи в воде, руки разведены в стороны. Перекрестить руки, заведя их как можно дальше за спину.	Руки под водой, стараться достать лопатки.
2.3	«Кипятим чай» И.п.- сидя по плечи в воде, руки в замок, округлив локти. Сделать вдох, опустить голову в воду - выдох.	Погружать в воду всю голову, делать полный выдох, чтобы на поверхности были пузыри. Можно выполнять в парах.
2.4	«Садимся на диванчик». И.п.- лечь спиной на аквапалку, взяться руками за поручень. Опустить нижнюю часть туловища вниз, сделать уголок ногами. Затем выпрямить тело горизонтально.	Аквапалка вдоль позвоночника, выдвинута под голову, упражнение выполнять, напрягая мышцы пресса, с усилием опускать вниз, возвращаясь в и.п. – расслабиться.
2.5	«Покатаемся» И.п.- лежа на аквапалке, взяться за поручень руками, выполнять упражнение «велосипед».	Палка вдоль позвоночника, ноги работают в воде.
2.6	«Потанцуем» И.п.- стоя ноги на ширине плеч, палка в руках, опущена на воду. Прыжки, с поворотом таза вправо-влево.	Поворачивать только нижнюю часть туловища.
2.7	«Танец матросов» И.п.- стоя ноги вместе, руки на поясе. Присесть, встать - правая нога на пятку, присесть, встать - левая нога на пятку.	Приседая, колени в стороны, спина прямая.
3	Заключительная часть	3-5 мин.
3.1	«Прощаемся» И.п.- о с. поднять руки вверх, потрясти кистями,	

	опустить.	
3.2	«Вытираем пол» И.п.- стоя нога на ширине плеч, палка в руках. Наклониться вперед, погружая палку в воду.	Колени не сгибать, спина прямая.
3.3	«Устали» И.п.- о.с поднять руки вверх, потянуться, уронить руки вниз, наклониться.	Сбрасываем рука вниз, спина круглая руки свисают свободно.
	«Отдыхаем». И.п.- лечь на спину с аквапапкой, расслабиться.	
	Свободное плавание	

### Занятие № 8 «ТУРИСТЫ»

*Оборудование:* без предметов, на мелкой воде.

*Задача:* развивать силу мышц рук и ног, укреплять мышцы спины, способствовать формированию правильной осанки, воспитывать интерес к выполнению упражнений.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба маленькими шагами (дети), большими шагами (мама), гигантскими шагами (папа), ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ (скользящий шаг по дну), ходьба по камушкам (шайбы), бег, ходьба на месте.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Какая красота» И.п.- сидя на дне бассейна, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки.	Спина прямая, руки разводить широко.
2.2	«Ставим палатку» И.п.- сидя на дне поочередно вытягиваем руки вперед.	Плечи в воде, ладонками толкаем воду вперед.
2.3	«Кузнечный» И.п.- сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты. Приподнять ноги, поочередно выпрямляем.	Напрягать мышцы пресса, носочки ног на себя, толкать воду стопой.
2.4	«Бабочка» И.п.- сидя на дне, руки в упоре сзади ноги согнуты в коленях. Приподнять ноги, разводить колени врозь – вместе.	Стопы держать вместе, разводить только колени.
2.5	"Лягушки" И.п.- лечь на живот, руками упор впереди, ногами имитировать «басс».	Можно выполнять упражнение, разводя прямые ноги.
2.6	"Мостик" И.п.- сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты, стопы на дне. Приподнять живот, спину выпрямить, голову положить на воду, задержаться, затем вернуться в и.п.	Стараться образовать прямую линию, стопы не отрывать от дна.
2.7	«Загораем» И.п.- лежа на животе, упор руками впереди. Приподняться на руках, прогнув спину.	Голову не запрокидывать назад, выполнять в медленном темпе.
2.8	«Ветер качает деревья» И.п.- лечь на правый бок, упор на руку, ноги прямые. Сделать махи левой ногой, поменять положение, лечь на левый бок сделать махи правой	Поднимать прямую ногу.

	ногой.	
2.9	«Ящерица» И.п.- сидя на дне, руки согнуты в локтях. Передвигаться вперед на ягодицах, приподнимая поочередно одну другую половинку, делая небольшое движение вперед, затем тоже назад.	Руками помогать, отталкиваться от воды.
2.10	«Переправа» И.п.- встать на руки впереди, принять горизонтальное положение тела (упр. Крокодил). Опустить голову в воду, задержав дыхание, продвигаться на руках вперед, работая прямыми ногами.	Ноги прямые.
3	Заключительная часть	3-5 мин.
	«Заблудились» И.п.- сидя на дне, колени согнуты, руки за головой, повороты туловища вправо- влево.	Стопы не отрывать от дна, спина прямая.
3.2	«Привал» И.п.- сидя на дне, ноги прямые, наклониться вперед, стараясь достать пальцы ног руками.	Упражнение выполнять в медленном темпе.
33	«Слушаем птичек» И.п.- сидя на дне, наклоны головы вправо- влево.	
3.4	«Отдых» И.п.- в парах, один ребенок ложиться на спину, другой поддерживает его. Поменяться.	
	Свободное плавание.	

## Занятие № 9 «ПРОГУЛКА В ЛЕС»

*Оборудование:* аквапалка

*Задачи:* Способствовать укреплению связочно- суставного аппарата, дыхательной системы, развивать гибкость, координацию движений, воспитывать выдержку, выносливость.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба обычным шагом (идем в лес), ходьба, приставляя пяточку к носочку (по узенькой дорожке), бег (убегаем от зверя), ходьба в приседе.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Колем дрова» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок над головой, наклониться вперед, ударить руками по воде.	Колени не сгибать, ударять по воде с силой.
2.2	«Кладем дрова» И.п.- ноги на ширине плеч, руками держим аквапалку. Наклониться вперед, опустив палку руками вниз.	Колени не сгибать, на палку давить с силой, опуская как можно глубже в воду.
2.3	«Разводим костер» И.п.- сесть на корточки, сгруппироваться. Выпрыгивать из воды, поднимая руки вверх, делая брызги.	Выпрыгивать из воды как можно выше.

2.4	«Садимся на бревнышко» И.п.- стоя, аквапалка в двух руках впереди. Присесть, руки с палкой впереди.	Руки слегка согнуты, спина прямая.
2.5	«Речка» И.п.- стоя, палка в руках. Присесть, оттолкнуться и скользить, работая ногами кролем до другого бортика.	Руки вытянуты с палкой вперед, голова опущена в воду.
2.6	«Накачиваем надувную лодку» И.п.- согнуть аквапалку пополам, взяться за концы палки, поставить правую ногу на палку. Давим ногой на палку и опускаем ее на дно. Поменять ноги.	Можно опереться на бортик, спина прямая, палку опускать как можно глубже.
2.7	«Заводим моторчик» И.п.- лечь спиной на аквапалку. Выполнять упражнение велосипед.	Ноги работают в воде, не поднимая брызг.
2.8	«Кузнечики». И.п.- сидя на аквапалке, прыгать от бортика к бортику.	Колени не выпрямлять, прыгать сидя на палке.
2.9	«Бабочка» И.п.- лечь спиной на аквапалку, ноги согнуты в коленях, разводим колени в стороны, сводим вместе.	Стопы держать вместе, разводить только колени вверх, прогнуться.
2.10	«Травка в воде качается» И.п.- лечь спиной на палку, ноги прямые. Повороты ног влево и вправо.	Ноги прямые, держать вместе.
2.11	«Лягушки» И.п.- лежа на животе, руками обхватывать палку. Плыть вперед, работая ногами, имитируя «брасс».	
3	Заключительная часть	3-5 мин.
3.1	«Тушим костер» И.п.- сидя в воде по плечи, руки вытянуты с аквапалкой вперед, сделать глубокой вдох и выдох в воду.	Делая выдох, опускать голову в воду.
3.2	«Деревья качаются» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках над головой, наклоны туловища вправо влево.	Палку согнуть пополам, руки прямые, ноги не отрывать от дна.
3.3	«Дышим чистым воздухом» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, сделать глубокий вдох – поднять руки вверх, выдох - опустить руки вниз.	
3.4	«Отдых» И.п.- лечь спиной на палку, расслабиться.	
	Свободное плавание.	

### **Занятие №10 «КАРУСЕЛЬ»**

*Оборудование:* мяч средних размеров по числу детей.

*Задача:* совершенствовать двигательные навыки в воде, умение владеть мячом, укреплять сердечно - сосудистую систему, способствовать развитию мышц ног, рук, спины, воспитывать уверенность в собственных силах, чувство товарищества.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба на месте, от бортика к бортику, шаг - прыжок, шаг-	

	прыжок, прыжки поочередно на правой и левой ногах, бег на месте, с выведением прямых ног вперед.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Карусель» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. а) Вращать сначала кистями рук вперед-назад. б) Кисти рук положить на плечи, вращать локтями вперед-назад. в) Вращение прямыми руками вперед назад.	
2.2	«Лодочки» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. Мах двумя руками вправо влево.	Взмахи делать большие, руки поднимать выше.
2.3	«Лошади» И.п.- стоя, одна нога впереди, другая сзади, руки вытянуты с мячом вперед (держим поводья). Подскоками продвигаемся вперед к другому бортику.	Голени слетка согнуты, спина прямая.
2.4	«Мяч - попрыгунчик» И.п.- стоя, нога на ширине плеч, мяч в руках. Наклониться, погрузить мяч в воду как можно глубже и резко отпустить. Когда мяч выпрыгивает – поймать его.	Погружать мяч, надавливая на него двумя руками с силой.
2.5	«Передай мяч» И.п.- поставить правую ногу на поручень, мяч в правой руке. Наклониться, передать мяч под коленом, выпрямиться поменять положение ног. Повторить другой рукой.	Спина прямая, мяч не ронять.
2.6	«Велосипед» И.п.- лечь на спину, мяч под головой. Упражнение «велосипед».	Сохранять равновесие, локти развести в стороны.
2.7	«Качели». И.п.- лежа на спине, руками держатся за поручень, мяч между ног. Махи двумя ногами вверх-вниз.	Мяч держать между ног выше колен, стараться не терять мяч во время упражнения.
2.8	«Свободное падение». В паре. И.п.- встать на расстоянии вытянутых рук, один ребенок поворачивается спиной, разводит руки в стороны. Упасть на руки товарищу, поменяться.	Стараться не ронять напарника.
2.9	«Аттракционы» В паре. И.п.- встать спиной, локтями сцепиться друг с другом, присесть вместе, затем встать.	Спина прямая руки не расцеплять.
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Покачаем» И.п.- руки поднять вверх с мячом. Наклоны влево вправо, вперед-назад.	Спина прямая руки с мячом прямые.
	«Отдых» И.п.- лечь на спину, мяч под головой. Расслабиться.	
	Свободное плавание	

### **Занятие №11 «ПАЛОЧКА. - ВЫРУЧАЛОЧКА»**

*Оборудование:* гимнастические палки по числу детей.

*Задачи:* укреплять мышцы рук плечевого пояса, ног. Способствовать формированию правильной осанки. Развивать гибкость, воспитывать положительное отношение к занятию.



№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	ходьба по кругу, ходьба на носочках с поднятыми вверх руками, ходьба с вращением рук вперед-назад, 3 шага - подскок на двух ногах, бег с захлестом ног назад, бег в обратном направлении, ходьба.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	ИП. стоя, руки с палкой опущены вниз 1-2 -плавно палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, 3-4- опустить палку вниз. Тоже левой ногой.	Спина прямая, голова смотрит вверх на палку.
2.2	ИП. стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках. 1-2 -махом палку назад на плечи, 3-4- вернуться в и.п.	Кисти не разжимать, голова прямо.
2.3	ИП. стоя, руки вытянуты вперед, палка широким хватом сверху. Палку скрестно, левая рука сверху, вернуться в и.п. Палку скрестно, правая рука сверху.	Упражнение выполнять с прямыми руками.
2.4	«Гребля» ИП. сидя в воде по плечи, палка в согнутых руках. Поворачивать то один конец палки, то другой, имитируя греблю на байдарке.	Палку держать ближе к середине, кисти не разжимать.
2.5	ИП. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Поднять согнутую в колене ногу, одновременно опустить палку на ногу. Вернуться в и.п. Повторить другой ногой.	Носочек поднятой ноги натянут, спина прямая.
2.6	ИП. стоя, ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках, присесть, руки поднять вверх над головой.	Спина прямая, руки не сгибать.
2.7	ИП. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках. Махи правой - левой ногами, стараясь коснуться палки.	Руки высоко не поднимать.
2.8	И П. стоя, палка в опущенных руках широкий хват. Перешагнуть палку одной, затем другой ногой, Выпрямиться. Затем вернуться обратно в и.п.	Руки не расцеплять.
2.9	ИП. стоя, палка вертикально, одним концом стоит на дне, руками держаться за верхний конец палки. Присесть, колени в стороны. Вернуться в и.п.	Спина прямая.
2.10	ИП. стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. Наклон вперед, палку поднять вверх за спиной, голова смотрит вперед. Вернуться в и п.	Спина прямая, руки поднимать выше.
2.11	ИП. стоя, палка в опущенных руках, наклониться, положить палку на дно, встать на нее ногами. Выпрямиться, наклониться, поднять палку.	Колени слегка согнуть, ноги ставить на палку широко.
2.12	ИП. ноги вместе, палка в опущенных руках Прыжок - ноги врозь, руки вверх над головой, прыжок , вернуться в и.п.	Темп постепенно увеличивается.
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	ИП Стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках, прогнуться назад, руками коснуться пяток Вернуться в и.п.	
3.2	И П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках на уровне груди. Повороты верхней части туловища вправо – влево.	Ноги с места не сдвигать.
3.3	ИП. стоя, палка одним концом стоит на дне справа, правой рукой держаться за верхний конец. Обойти вокруг палки вправо на счет 1-4. Затем поменять положение рук обойти палку влево.	Палку с места не сдвигать.

3.4	ИП. стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках. Поднять колено одной ноги, обхватить палкой, задержать равновесие до 5 сек. Повторить другой ногой.	
3.5	ИП. лечь на спину, держась за поручень, расслабиться.	
	Свободное плавание.	

## Занятие № 12 «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

*Оборудование:* мячи средних размеров по количеству детей.

*Задачи:* Учить согласованной работе рук и ног, укрепить мышцы кистей, рук, развивать координацию движений, ловкость, выносливость, эмоционально - положительное отношение к занятию.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба обычным шагом, ходьба на пятках руки подняты вверх, ходьба на носках руки за спиной, в приседе руки «кролем», прыжки на корточках, бег в прямом и обратном направлениях, ходьба.	
2	Основная часть	15-20 мин
	ИП. о.с. мячом в руках. Ходьба на месте, поворачивая руки вправо – влево.	Спина прямая, руки согнуты.
2.2	ИП. о.с. мяч в правой руке. Поднять колено правой ноги, передать мяч под коленом в левую руку, выпрямиться. Тоже, с левой руки под коленом левой ноги передать мяч в правую руку, выпрямиться.	Опорная нога слегка согнута, спина прямая, мяч не ронять.
2.3	ИП. о.с. мяч в правой руке. Вытянуть руки вперед, передать мяч из правой руки в левую руку. Затем из левой руки передать мяч за спиной в правую руку.	Спина прямая руки слегка согнуты.
2.4	ИП. о.с. мяч в правой руке. Поднять руки над головой, передать мяч из правой руки в левую руку. Руки опустить. Затем поднять и передать мяч из левой руки в правую руку.	Голову поднимать вверх следя за мячом. Можно передавать мяч по кругу, вверху - ВНИЗУ
2.5	ИП. о.с. мяч в руках. Подкинуть мяч сделать хлопок в ладоши, и поймать мяч.	Мяч не подкидывать высоко, стараться не уронить.
2.6	ИП. о.с мяч в поднятых над головой руках. Одновременно опустить руки поднять колено правой ноги, дотронуться до мяча. Вернуться в и.п. Повторить упражнение, коснувшись мяча коленом левой ноги.	Руки с мячом опускать до уровня живота, коленом касаться мяча, стараясь не выбить его из рук, спина прямая.
2.7	ИП. стоя, мяч зажать между ног. Прыжки на двух ногах.	Голени не разжимать, стараясь удерживать мяч. Ноги слегка согнуть.
2.8	ИП. присесть, руки вытянуть с мячом вперед. Оттолкнуться от дна (или бортика), скользить вперед до другого бортика. Упражнение «Стрелочка».	Задержать дыхание, голова опущена в воду.
2.9	ИП. о.с. мяч в руках. Повороты вправо - влево вокруг себя на счет 1-4.	
2.10	ИП. лежа на спине, мяч под головой, держать двумя руками. Разводить и сводить прямые ноги, упражнение «Ножницы».	Стараться сохранять равновесие.
2.11	ИП. лежа на спине, мяч под головой, ноги прямые, движение ног «кролем».	Ноги прямые. Можно выполнять от бортика к бортику.

2.12	ИП. лежа на спине, руками держаться за поручень, мяч между согнутыми коленями. Повороты согнутых ног вправо – влево.	Мяч зажать сильно коленями, поворачивать нижнюю часть туловища.
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	ИП. ноги на ширине плеч, руки с мячом поднять вверх, наклоны вперед.	Спина прямая, руки вытянуты вперед, смотреть на мяч.
3.2	ИП. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках за спиной, наклоны вперед, понимая руки вверх.	Спина прямая, смотреть вперед.
3.3	ИП. стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом подняты вверх. Наклоны туловища вправо – влево.	
3.4	ИП. лежа на спине, мяч под головой. Расслабиться.	
	Свободное плавание	

### Картотека «Игровые упражнения»

**«Мельница».** Выполнять маховые движения руками в и.п.: наклонившись вперед.

**«Велосипед».** Принять и.п.: лежа на спине(опор на аквапалки). Выполнять поочередные вращения ногами.

**«Покажи пятки».** Опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

**«Потягивание».** Из и.п.: о.с., приподняться на носки, подтянув руки вверх и вдохнув. Затем присесть, сгруппироваться – выдох.

**«Крокодилы».** Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться на руках по дну.

**«У кого больше пузырей».** Погрузившись в воду с головой сделать выдох.

**«На буксире».** В парах дети стоят лицом друг к другу, держась за руки. Один из них ложиться на воду, другой идет спиной и тащит за собой лежащего на воде.

**«Полоскание белья».** Стоя в кругу, наклонить туловище вперед и выполнять маховые движения рук вправо-влево.

**«Волны».** Выполнять маховые движения руками в и.п.: о.с.

**«Мотор».** Наклонившись вперед, выполнять круговые движения согнутыми руками.

**«Краб-носильщик».** Сесть на дно, согнув ноги в коленях, и опереться руками сзади, затем приподнять таз как можно выше. Взрослый кладет на живот круглую гальку. Надо пройти вперед. Не уронив груз.

**«Нырни в обруч».** Выполнять в парах, один из детей держит обруч горизонтально, другой, задерживая дыхание, подныривает под него.

**«Тачка».** Выполнять в парах, стоя в затылок др.др. Впереди стоящий принимает и.п.: упор лежа спереди, разводит ноги в стороны. Стоящий сзади берет его за ноги и начинает продвижение вперед.

**«На буксире».** В парах дети стоят лицом друг к другу, держась за руки. Один из них ложиться на воду, другой идет спиной и тащит за собой лежащего на воде.

**«Дровосек в воде».** Принять о.с., наклонять туловище вперед с маховыми движениями рук вниз назад.

**«Воротики».** Нырнуть сквозь ворота – двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки.

## Приложение 2

### Тема № 1. Упражнения для совершенствования навыка плавания:

- скольжение на груди и на спине с различными заданиями;
- имитационные упражнения на суше в положении стоя и лежа, направленные на освоение техники движений рук, ног, дыхания, как при плавании кролем на груди и на спине, комбинированными способами при помощи движений рук брассом (дельфином) и ног кролем.
- плавание на груди и на спине с работой ног;
- плавание на груди и на спине с работой рук кролем, брассом, дельфином;
- плавание на груди и на спине в согласовании движений рук кролем, брассом, дельфином с дыханием;
- упражнения в согласовании гребковых движений рук и ног при плавании на груди и на спине с задержкой дыхания;
- плавание кролем на груди и на спине в полной координации движений рук и ног с дыханием;
- плавание комбинированным способом на груди в координации движений рук брассом и ног кролем с дыханием; в координации движений рук дельфином и ног кролем с дыханием; Упражнения выполняются с подвижной опорой и в безопорном положении; с задержкой дыхания и в согласовании с дыханием.

### Тема № 2. Упражнения аэробной направленности.

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

-Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

-Ходьба и бег: на месте, вперёд и назад, в сторону (боком), вокруг своей оси, с захлестом голени; лежа на груди и на спине со вспомогательным средством (нудолсом, аквапоясом).

- Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой): вперёд или назад, в сторону, одной ногой, попеременно обеими ногами, скрестно («ножницы»), одновременно обеими ногами; стоя вертикально, лёжа со вспомогательными средствами (нудолсом, аквапоясом), с продвижением.

- «Велосипед»: сидя, лёжа на боку, на месте и с продвижением вперед; с вращением «педалей» вперёд и назад

-Прыжки: на месте, с продвижением вперед, вокруг своей оси, с поворотом; на одной ноге, на обеих ногах, с поочередной сменой ног, прыжки ноги – вместе, ноги – врозь, прыжки со сменой положения ног вперед и назад

-Плавание и его элементы.

### **Тема № 3. Игры на воде.**

«Лягушата». Играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «утка» – прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают дети, сделавшие меньше ошибок.

«Водолазы». По команде дети делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше, дети переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают дети, дольше всех продержавшиеся под водой.

«Искатели морских сокровищ». Дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна). После счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают дети, собравшие больше всего игрушек.

«Поплавок» - «Звезда». Дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность (вести счет до 5-10). Затем по сигналу развести в стороны прямые (вести счет до 510). Кто выполнит лучше?

«Звезда» - «Стрела». Играющие должны лечь на воду, разведя прямые руки и ноги в стороны (счет до 5-10). Затем, по сигналу дети соединяют прямые руки и ноги вместе (счет до 5-10). Кто дольше пролежит на воде? «Пятнашки с «поплавком» («стрелой»). Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок» («стрелой»). Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

«Быстрые дельфины». Каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна бассейна должен преодолеть в скольжении на груди определенное расстояние. Выигрывают игроки, преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

«Торпеда точно в цель!». На расстоянии 4-5 м от пловца располагается обруч в вертикальном положении. По сигналу свистка, дети, оттолкнувшись от стенки бассейна, выполняют скольжение на груди с последующей работой ног кролем с задержкой дыхания, стараясь попасть в цель – обруч. Побеждает тот, кто проплывет сквозь обруч.

«Волейбол в воде». Играющие делятся на команды и становятся в пары по обе стороны от волейбольной сетки. По сигналу дети в парах передают мяч друг другу, стараясь не уронить мяч на воду.

«Борьба за мяч». Дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Инструктор бросает мяч в центр бассейна. Задача игроков второй команды – завладеть мячом и, перебрасывая его друг другу, удерживать возможно дольше в своей команде. Продолжительность игры 3 –10 минут. Нельзя топить соперника, держать мяч в руках более 5 секунд и выбрасывать его за границы игровой площадки.

«Водное поло». Дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч в центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

**Тема № 4. Упражнения на развитие силовых способностей.** Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по акваэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие. Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела: - различные движения рук и ног с предметами (нудолсы, резиновые кольца, мячи, надувные круги, нарукавники, гимнастическая палка, лопатка, ласты, резиновые жгуты); сидя, стоя и лежа в воде на груди и на спине.

**Тема № 5. Упражнения на развитие координационных способностей.**

Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей старшего дошкольного возраста. Координационные способности развиваются при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования.

Разновидности ходьбы: - с выполнением заданий (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину, на колени); - в приседе, в полуприседе (с разным положением рук и туловища); - с высоким подниманием колен (бедр) и разным положением рук; - гимнастическим шагом спиной вперед; - с выведением прямых ног вперед-вверх и слегка разведёнными носками в стороны; - с поворотом по сигналу (присесть, стоять на одной ноге); - приставным шагом вперед, в стороны боком, назад; - шеренгой с заданиями (руки в стороны, вверх, вперед, с хлопками); - с предметами; - с закрытыми глазами (3-5м.)

Разновидности бега: - в колонне (по кругу взявшись за руки, удерживаясь одной рукой за предмет); - в разных направлениях; - по прямой, извилистой дорожке; - в чередовании с ходьбой; - с остановкой, со сменой направления; - на носках, с высоким подниманием колен (с разным положением и движениями рук).

## **Тема № 6. Упражнения на развитие гибкости (водный стретчинг).**

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений). Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми.

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Стоя на носках, потянуться руками вверх
1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Повороты туловища в стороны с одноименным и разноименным движением прямых и согнутых рук; с предметами и без них.
5. Пружинистые наклоны туловища вперёд и назад, в стороны; с различным зафиксированным положением рук; с предметами и без них.
6. Поднимание прямой ноги, зафиксированной нудолсом, вперед-вверх до упора.

## **Тема № 7. Элементы синхронного плавания.**

Синхронное плавание – вид спорта, способствующий формированию средствами музыки ритмичных, синхронных движений, плавательных умений и навыков, двигательных и творческих способностей, качеств личности. В аквааэробике для детей дошкольного возраста используются лишь элементы т.е. фигурное (статическое) плавание в различных построениях и перестроениях.

### **Упражнения аквааэробики.**

- 1.И. п.: руки на бортике бассейна. 1-2 - согнуть ноги в коленях и подтянуть к груди, колени наклонить вправо, затем вернуться в исходное положение, 3-4 - в другую сторону. Мышцы живота должны быть втянутыми, а поясница оставаться прямой. Для более тренированных упражнение можно выполнять без опоры, держась на плаву, и использовать гребковые движения рук.
- 2.И. п.: стоя спиной к стене бассейна.  
опереться о бортик и вытянуть тело так, чтобы ноги свободно лежали на поверхности воды. 2-исходное положение и снова повторите.
- 3.И. п.: стоя у бортика. 1-2- поднять ногу вперед и сделать мах ею в сторону к поверхности воды и назад так, чтобы маховая нога скрестилась с опорной. Следить за тем, чтобы колени были направлены вперед, а бедро поднимаемой ноги не разворачивалось назад, туловище не сгибать.
- 4.И. п.: упор лежа на спине или лицом вниз, руками держась за бортик. 1- расслабиться и дать ногам всплыть. Причем ноги должны подниматься до

тех пор, пока не почувствуется неприятных ощущений. 3-4- развести их в стороны

4 - затем свести. Ноги во время движения должны быть слегка согнуты в коленях, а бедра немного развернуты.

5.И. п.: стоя у бортика и взявшись за него обеими руками. 1-2 - согнуть одну ногу в колене и плавно поднять, 3 - сделать мах ногой назад как можно дальше,

4 - исходное положение. Махи нужно делать не очень резко, чтобы не растянуть мышцу.

6. Отжимания.И. п.: держась руками за поручни в упоре ногами о дно бассейна.

1- подтянуться к поручню, 2- оттолкнуться от него. Прodelать 4-8 раз. Сделать паузу. Обопритесь руками о бортик, приподнимать туловище из воды и отжиматься. И. п.: стоя у края бассейна, опереться о бортик.

1-3 - вытянуть правую ногу в сторону и делать ею вращательные движения вначале медленно, а затем ускоряя их.

### **Комплекс упражнений по акваэробике с мячом «Зарядка лягушат».**

Звучит музыка В. Шаинского на песню «Чунга - чанга».

1. «Лягушата проснулись и потянулись». И. п.: стоя, руки с мячом вытянуты вперед. Поднимать прямые руки вверх, потянуться на носках (4 раза). И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вверх, потянуться на носках (4 раза).

2. «Лягушата приседают, ноги разминают». И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперед, приседать, разводя колени и стопы в стороны (4 раза). И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперед, приседать (4 раза).

3. «Лягушата поворачиваются и осматриваются» И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Повороты туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону). И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Повороты туловища вправо – влево с выпрямлением рук в сторону поворота (по 4 раза в каждую сторону).

4. «Лягушата снова приседают, ноги разминают».И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперед, приседать, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).

5. «Лягушата наклоняются, неваляшками называются». И. п.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Наклоны туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону). И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Наклоны туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

6. «Лягушата вперед наклоняются, словно цапле поклоняются». И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Наклонять туловище вперед, опускать лицо в воду (4 раза). И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперед, наклонять туловища вперед, опускать лицо в воду (4 раза).



7. «Лягушата пузыри пускают, «насос» изображают». И. п.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Приседания с выдохом в воду (4 раза). И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Приседания с выдохом в воду (4 раза).

8. «Лягушата веселятся, прыгают, кружатся». И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на правой ноге, затем на левой ноге (по 4 раза). И. п. стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на двух ногах по 4 раза с поворотом направо (360 гр).

9. «Лягушата отдыхают, с мячом играют». И. п.: руки с мячом перед грудью. Ходьба на месте с восстановлением дыхания. И. п.: ходьба на месте, руки вытянуты в стороны, мяч в одной руке – вдох. В ходьбе на месте, поднимать прямые руки вверх, переключать мяч в другую руку – выдох.

### **Комплекс упражнений по аквааэробике «В мире животных».**

1. И. п. – стойка (на ширину ступни), руки вверх Движение руками вправо, влево.

2. И. п. – то же, руки на пояс, поворот туловища вправо, влево.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»).

4. И. п. – то же, руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо – вниз под воду – влево (упражнение «маятник»).

5. И. п. – о. с., руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.

6. И. п. – о. с., руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетики»).

7. И. п. – то же. Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в воду.

8. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон туловища вправо, левая рука через верх тянется к правой руке. То же, в другую сторону.

9. И. п. – стойка, руки в кулаки перед грудью. Круговые движения кистями рук (упражнение «моторчик») и поворот туловища вправо, влево.

10. И. п. – о. с., бег на месте с энергичным попеременным движением рук вперед, назад.

11. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнить полуприсед с одновременным движением руками вперед – скрестно – в стороны.

12. И. п. – то же, руки - правая вверх, левая вниз. Попеременное движение руками вверх, вниз (упражнение «рубим воду»).

13. И. п. – о. с., руки в стороны. Махи ногами в стороны.

14. И. п. – то же, руки вдоль туловища. Махи ногами вперед с хлопком под коленом.

15. И. п. – прыжки на месте, ноги врозь, руки в стороны – вверх.