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

Принята
на заседании педагогического совета
образовательного учреждения № 1
от «15» 08 2022 г.

Утвержена Приказом № 1 - ПУ от «01» 09 2022 г.
Заведующий Детским садом № 2 ОАО «РЖД
_____ Л. А. Нархова

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Аквааэробика»

**физкультурно-спортивной направленности**

**Возраст обучающихся**: 6-7 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


Детский сад №2 ОАО «РЖД»

Подписано цифровой подписью: Нархова Людмила Александровна
Дата: 2022.09.01 14:22:36 +03'00'

Санкт-Петербург
2022 год

**Содержание**

**1.Пояснительная записка**

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 5

1.7.Объем и срок освоения программы 5

1.8. Цели и задачи программы 5

1.9. Планируемые результаты освоения программы 5

1.10. Организационно - педагогические условия реализации программы 6

**2.Учебный план** 7

**3. Календарный учебный график** 8

**4.Рабочая программа** 8

**5. Оценочные и методические материалы** 19

Список рекомендованной литературы

ПРИЛОЖЕНИЕ

## 1. 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).

Занятия аквааэробикой разносторонне укрепляет организм и гармонично развивает обучающегося. Не следует забывать, что синхронное выполнение упражнений в воде способствует росту уверенности обучающегося в собственных силах и развитию его волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

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»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- 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 образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- 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»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

**1.1 Направленность:** дополнительная общеобразовательная 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 – 6-7 лет, ранее посещающие бассейн и имеющие первоначальные навыки плавания или посещающие ранее аквааэробику и имеющие общекультурный уровень освоения программы. 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*:*** занятия проводятся в бассейне с постепенным усвоением технических приемов синхронного выполнения движений в воде путем усложнения элементов техники , 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:** базовый

**1.7.Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год с 01.09.2022 года по 31.08.2023 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):

- подготовительной группы 30 мин.

**1.8. Цель и задачи программы**

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

**Задачи программы:**

- формирование знаний об аквааэробике,
- совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аквааэробики, их вариативного использования в самостоятельных занятиях;
- закрепление двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении аквааэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- развитие гибкости и координации движений при выполнении синхронных упражнений в воде

**1.9 Планируемые результаты**

Личностными результатами освоения, учащимися содержания являются следующие умения:

- овладение начальными навыками адаптации в водной среде;
- принятие и освоение социальной роли занимающегося, развитие деятельности по предмету акваэробика и формирование личностного смысла учения;
- 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, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием предмета аквааэробика;

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
-

## 1.10. Организационно - педагогические условия реализации программы

Язык обучения: русский

Форма обучения: очная

Форма организации занятий (фронтальная, групповая и индивидуальная)

Форма проведения занятий (беседа, показ, практическая работа)

Условия приема: Набор обучающихся в группы свободный. Основание для зачисления и отчисления обучающихся – состояние здоровья ребенка, заявление родителей.

Работа с родителями (консультации, беседы по запросу, участие в родительских собраниях)

Структура организации образовательного процесса:

Структура занятия традиционна для занятий физической культурой и состоит из трех частей:

- вводная часть или разминка (активизация организма, разогрев мышц и суставов)

- основная часть (укрепление мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем)

- заключительная часть (привести в норму частоту сердечных сокращений, добиться ровного и спокойного дыхания, упражнения на гибкость, растяжку и релаксацию).

*Применяемые методы:*

В процессе занятий аквааэробикой используются две группы методов:

1) общепедагогические, включающие: словесные и наглядные методы;

2) специфические, включающие: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Метод строго регламентированных упражнений предусматривает твердо предписанную программу движений: точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой; нормирование интервалов отдыха: применение вспомогательных средств управления действиями и контроля нагрузки.

К методам строго регламентированного упражнения относятся:

- методы, направленные из освоения спортивной техники - методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные);

- методы, направленные на воспитание физических качеств.

Непрерывные методы тренировки используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости.

Интервальные методы тренировки — это выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью. Интервальные методы, предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха.

Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

**Материально- техническое оснащение:**

Помещение для проведения занятий: бассейн

Перечень материалов и оборудования:

- Доски для плавания (10),
- круги надувные (10),
- нарукавники (10 пар),
- надувные мячи (10),
- кораблики (плавающие игрушки) (5),
- водоросли (по 10),
- обручи (3),
- аквапалки (7),
- карточки и схемы выполнения упражнений.

**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 | 01.09.2022 | 31.08.2023 | 49 | 97 | 2 раза в неделю: понедельник пятница по 30 минут |

## 4.Рабочая программа (6-7 лет до окончания образовательных отношений)

**Цель:**

Совершенствование двигательной деятельности в воде. развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчества.

**Задачи обучения:**

- формирование знаний об аквааэробике, знакомство с аквaоборудованием
- совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аквааэробики, их вариативного использования в самостоятельных занятиях;
- закрепление двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении аквааэробики , связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- развитие гибкости и координации движений, в выполнении синхронных упражнений в воде;

**Методы:**

Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.

**Календарный учебный график**

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|
| 6-7 лет | 01.09.2022 | 31.08.2023 | 49 | 97 | 2 раза в неделю: понедельник пятница по 30 минут |

**Календарно-тематический план**

| № | Месяц | Неделя | Формы работы | Задачи | Количество часов |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | сентябрь | 1 | Занятия «На прогулке» | - Выявление уровня подготовленности детей;<br>- Повторение разнообразных передвижений в воде;<br>- Повторение базовых упражнений по аквааэробике | 2 |
| | | 2 | Занятия «Водолазы» | - Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений;<br>- Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. | 2 |
| | | 3 | Занятия «Лягушата» | - передвижение по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. | 2 |
| | | 4 | Занятия «Растяжка» | - специальные упражнения на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми. | 2 |
| | | 5 | Занятие - повторение | Повторение | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | октябрь | 1 | Занятия «Гибкость» | - закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку. | 2 |
| | | 2 | Занятия «Искатели морских сокровищ» | - Переход к упражнениям под музыку, с целью сплачивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде;<br>- Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений. | 2 |
| | | 3 | Занятия Быстрые дельфины» | - Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет;<br>- Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде. | 2 |
| | | 4.5 | Занятия «Равновесие» | - Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза;<br>- приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению | 3 |
| 3 | ноябрь | 1 | Занятия «Торпеда точно в цель» | - Отработка попеременных движений ног вверх-вниз; руки –поочередные круговые движения);<br>- постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными | 2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | способами;<br>- Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде. | |
| | | 2 | Занятие<br>«Цапля» | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма; | 2 |
| | | 3 | Открытое занятие «Капельки» по аквааэробике для родителей.<br><br>Занятие<br>«Стрелы» | -Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности;<br>-Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку;<br><br>-Закрепление полученных умений по плаванию;<br>-выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности. | 1<br><br>1 |
| | | 4 | Занятие<br>«Толкач» | -Отработка попеременных движений ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения);<br>-постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами;<br>–Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без. | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| 4 | декабрь | 2 | Занятия «Игровые» | - Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног;<br>- Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде | 3 |
| | | 3 | Занятия «Лягушата» | - Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку;<br>- Разучивание различных коллективных упражнений. | 2 |
| | | 4 | Занятия «Прогулка в лес» | - Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. | 4 |
| 5 | январь | 1 | Занятия «Ручеек» | - Формирование умения совместного выполнения движений;<br>- Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу;<br>- Приучать детей следить за своей осанкой;<br>- Формирование чувства радости и удовольствия от движений вводе под музыку. | 1 |
| | | 2 | Занятия «Цветные поплавки» | - Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше);<br>- Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал;<br>- Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений. | 2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 | Занятия<br>«Морские звезды» | - Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений;<br>- корректирование попеременной работы ног вверх-вниз;<br>- формирование умения согласованно выполнять движения в паре;<br>- возбуждение желания заниматься в воде под музыку. | 2 |
| | | 4 | Занятия « В гостях у черепахи» | - выполнение движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками;<br>- выполнение простейших переворотов;<br>- способствование возникновению мотивации к творческой деятельности. | 2 |
| 6 | Февраль | 1 | Занятия<br>« Царство Нептуна» | - Выполнение движения в разных перестроениях.<br>- Формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов;<br>- Обучение согласованному выполнению движений под музыку;<br>способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. | 2 |
| | | 2 | Занятия «Озорные лягушата» | - Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях;<br>- формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами; | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | - выполнение разных движений под музыку с согласовыванием их друг с другом;<br>- способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку. | 2 |
| | | 3 | Занятия<br>«Толкач в парах» | - Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением;<br>- формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления;<br>- разучивание движений под музыку, с ориентацией на её темп;<br>- учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта. | 2 |
| | | 4 | Занятия<br>«Поплавки» | - Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции;<br>-выполнение простейших переворотов;<br>- создание мотивации к творческой деятельности. | 1 |
| 7 | март | 1 | Занятие<br>«Яркий мяч»<br><br>Занятие «Весёлые ребята» | - Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре.<br><br>- Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках;<br>- выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 2 | Занятия<br>«Рыбачек» | - Совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении;<br>- выполнение разнообразных согласованных движений под музыку;<br>- вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку. | 2 |
| | | 3 | Занятия<br>«Кувшинки» | - Выполнение движений в перестроениях**;**<br>**-** совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов ;<br>- обучение согласованному выполнению движений под музыку;<br>- способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. | 2 |
| | | 4 | Открытое занятие «Вальс цветов» по синхронному плаванию для родителей. | - Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений;<br>- способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроение, положительных эмоций. | 1 |
| 8 | апрель | 1 | Занятия<br>« Морское путешествие» | - Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений;<br>-совершенствование согласованной работы рук и ног;<br>-формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде. | 2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 2 | Занятия<br>«Айболит» | - Совершенствование навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта;<br>- способствование творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку. | 2 |
| | | 3 | Занятия<br>«На речке» | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. | 2 |
| | | 4 | Занятие<br>«Мы умеем» | Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. | 2 |
| 9 | май | 1 | Занятия<br>«На балу» | Движения под счет или сигнал,<br>простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов. | **2** |
| | | 2 | Занятия<br>«Веселые кувшинки» | Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений. | **2** |
| | | 3 | Занятия<br>«Карусель» | Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре. | **2** |
| | | 4 | Занятие<br>«Осьминожки» | Согласованное выполнение связок элементов танцевальных упражнений | **1** |
| 10 | июнь | 1 | Занятия<br>«Золотая рыбка» | Совершенствование выполнения упражнений с соблюдением согласованности, | **2** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | корректирование работы ног и рук. | |
| | | 2 | Занятия «Пирамида» | Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованныхдвижений под музыку. | **2** |
| | | 3 | Занятия »Насос» | Совершенствование и закрепление умения движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре. | **2** |
| | | 4 | Занятие «Гребцы» | Совершенствование движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов | **2** |
| **11** | | 1 | Занятия «Пузыри» | Закрепление движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре | **2** |
| | **июль** | 2 | Занятия «Торпеды» | Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованныхдвижений | 2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | под музыку. | |
| | | 3 | Занятия<br>«Каракатица» | Продолжение закрепления навыков качественного выполнения упражнений с соблюдением согласованности, корректирование работы ног и рук. | 2 |
| | | 4 | Занятие<br>«Капельки» | Движения под счет или сигнал,<br>простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов. | 3 |
| 12 | | 1 | Занятия «Акула» | Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений<br>Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение | 1 |
| | | 2 | Занятия «Морские черепашки» | Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; | 2 |
| | | 3 | Занятия<br>«Ромашки» | Закрепление координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений. | 2 |
| | август | 4 | Занятие<br>«Утята» | Закрепление движения под счет или сигнал,<br>Закрепление навыка простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение | 2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | простейших переворотов. | |
| | | 5 | Итоговое занятие | | 1 |
| Итого | | | | | 97 |

## 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 6-7 летнего 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 задании 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; 2удовлетворительно; 1 б- не справился

4.Синхронное плавание: 4 б- правильно; 3 б- имеется неточность; 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 руксоединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами отдна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно бытьу 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 любойугол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать ввертикальном положении. При подъеме колена может быть использованлюбой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, вшагах, 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 исходногоположения: 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 илипараллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в и.п.

4. Выпад может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, послемаха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основнымвариантом 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 иуверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должнысинхронно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

*5 Плавание произвольным способом*. Проплыть любым способом при помощи движений ног, рук с использованием навыков правильного дыхания.

**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.

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

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

**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, скользящий шаг, с подниманием<br>колена, прыжки с продвижением вперед, бег, ходьба. | |
| 2 | Основная часть | 15-20 мин |
| 2.1 | «Гармошка»<br>И.П. - ноги врозь, руки с гантелями разведены<br>в стороны. Сводить руки перед собой слегка<br>перекрещивая их и разводить в стороны. | Ноги слега согнуты в коленях,<br>руки в воде по плечи,<br>слегка |

| | | |
|---|---|---|
| | | согнуты в локтях. |
| 2.2 | «Бабочка»<br>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»<br>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».<br>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».<br>И.п. - встать левым богом 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)<br>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)<br>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»<br>И.п. - встать левым боком к поручню, ноги на ширине плеч, левой рукой держаться за поручень. Поднять правую руку вверх, наклониться влево, сделать несколько наклонов. Повторить упражнение с левой руки. | Наклоняться в противоположную от руки сторону, пока не почувствуется легкое напряжение мышц. |
| 3.2 | «Загораем на солнышке» (нарукавники).<br>Групповая релаксация.<br>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, аквапалкл 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».<br>И.п. - встать на одну ногу, подтянуть колено другой ноги к животу, обхватив руками поменять ноги | Не выпрямлять опорную ногу полностью, стараться подтянуть колено как можно выше. |
| 3.2 | «Ленивец просыпается»<br>И.п. - ноги врозь, наклониться вперед, округлив спину. Подниматься, выпрямляя спину и расправляя плечи, отводя их немного назад свести лопатки. | Ногислегка согнуты в коленях, выполнять в медленном темпе. |
| 3.3 | «Лисичка осматривается»<br>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»<br>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<br>назад вверх к ягодицам. | |
| 2 | Основная часть | 15-20 МИН |
| 2.1 | «Барабаны бьют».<br>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».<br>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 з стороны напрягать мышцы рук. |

| | | |
|---|---|---|
| | И.п. - сидя по плечи в воде, руки вытянусь 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».<br>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».<br>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».<br>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».<br>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»<br>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»<br>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»<br>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед. | Колени не сгибать, спина прямая |
| 3.2 | «Зрители аплодируют»<br>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»<br>И.п. - стоя, ноги на ширине плеч,<br>правая рука поднята вверх. Делать плавные махи над головой. Повторить левой рукой. | Руку держать напряженной. |
| 3.4 | «Артисты отдыхают».<br>И.п. - лечь на спину, круг рюкзачком.<br>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».<br>И.п.- ноги на ширине плеч, рука вдоль туловища.<br>Поднять руки вверх, сделав крышу домика, опустить вниз. | Спина прямая, руки поднимать через стороны. |
| 2.2 | «Он не узок не широк».<br>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<br>груди, спина ровная. |
| 2.3 | «Мышка бежит»<br>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»<br>И.п. - ноги на ширине плеч, ладони сжаты в кулачки. Стучать кулачками по воде. «Стала в нем жить». | |
| 2.5 | «Прыгает лягушка»<br>И.п. - сесть на палку, перекинув одну ногу.<br>Прыжки на палке с продвижением вперед.<br>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.-<br>Аквапалка под шеей, лечь на<br>спину держась за палку. Выполнять поочередные движения ногами, имитируя езду на велосипеде.<br>Спрашивает: «Кто в домике живет?»<br>«Я - мышка». « Я - лягушка – попрыгушка». | Ноги работают в воде, не поднимая<br>брызг. |

| | | |
|---|---|---|
| | Повторить эти упражнения. Стали жить втроем. | |
| 2.7 | «Идет по лесу волк - гимнаст»<br>И.п. - аквапалка под шеей, 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»<br>И.п. - нога на ширине плеч, палка в руках перед грудью, широкий хват. Сделать выпад вперед вместе с руками вернуться обратно. Повторитъ 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 выпаде колено согнуть, руки на уровне груди. Спина прямая. |
| 2.9 | «Идет мишка - силач»<br>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). Спрашивает: « Кто в домике живет?», «Я мышка, лягушка, зайчик, волк, лисичка», повторить эти упражнения. «А я медведь», повторить упражнения. | Выполнять с большой амплитудой. |
| 2.10 | «Сел на теремок»<br>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».<br>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».<br>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».<br>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».<br>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».<br>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».<br>И.п.- круг на спине как рюкзачок, лечь на спину. Выполнять движения ногами имитируя велосипед. | Ноги опушены в воду, не поднимать брызги. |
| 2.7 | «Смотрим в иллюминаторы»<br>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»<br>И.п.- лечь на спину, круг рюкзачком, ноги прямые вместе. Выполнять движения ногами вверх-вниз. | Ноги держать прямыми, спускать как можно ниже в воду, напрягать пресс. |
| 2.9 | «Увидели дельфина»<br>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».<br>И.п.- ноги вместе, руки опушены 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»<br>И.п.- стоя ладошки на поверхности воды. Повороты туловища вправо- влево с поглаживанием воды. | Нога на месте, поворачивать верхнюю часть туловища, руки не погружать. |

| | | |
|---|---|---|
| 3.2 | «Солнышко встает».<br>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,<br>тянуться как можно выше. |
| 33 | «Лодочки отдыхают»<br>И.п.- лечь на круг на спину. Расслабиться. | |
| | Свободное плавание. | |

**Занятие №6 «АЙБОЛИТ»**

*Оборудовани*е: 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.<br>«Через камушки шагаем и колено поднимаем» - ходьба с высоких подниманием колена.<br>«Ножкой правой (левой) мы немножко поскользнулись на дорожке» - скользящий шаг.<br>«Мы под мостиком пройдем низко голову нагнем» - ходьба на корточках с погружением головы в воду.<br>«На носочки встанем руки к солнышку потянем» - ходьба на носочках, вытянув руки над головой.<br>«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»<br>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»<br>И.п.- стоя ноги на<br>ширине плеч, руки на поясе. Ходьба, переступая с ноги на<br>ногу, поднимая прямую ногу в сторону. | Поднимая ногу, колено не сгибать. Носочек тянуть. |
| 2.3 | «... и волчица»<br>И.п.- стоя, руки согнуты в локтях. Бег на месте. | |
| 2.4 | «...и жучок».<br>И.п.- основная стойка. Выполнить прыжок с поворотом, можно с падением в воду. | Стараться сделать полный оборот. Стоять дальше от бортика. |
| 2.5 | «...и медведица»<br>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.<br>Прыжки поочередно на правой (левой) ноге. | |
| 2.7 | «прилетела бабочка»<br>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»<br>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 наорла Айболит»<br>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»<br>И.п.- стоя нога на ширине плеч, правая рука с гантелей внизу, левая вверху, 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».<br>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».<br>И.п.- лечь на спину, круг под головой, ноги прямые. Поворачивать обе ноги вправо-влево. | Ногивместе, 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»<br>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»<br>И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Обхватить себя руками за спину. | |
| 3.2 | «Жирафы»<br>И.п.- основная стойка. Встать на носочки и потянуться руками вверх. | |
| 3.3 | «Страусята»<br>И.п.- стоя, нога на ширине плеч, руки в замок за спиной. Наклон вперед, руки | |

| | | |
|---|---|---|
| | поднять вверх, смотреть вперед. | |
| 3.4 | «Прощаемся»<br>И.п.- основная стойка. Наклоны головы влево – вправо. | |
| 3.5 | Отдыхаем»<br>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 мни |
| 2.1 | «Обрадовались»<br>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»<br>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»<br>И.п.- сидя по плечи в воде, руки в замок, округлив локти. Сделать вдох, опустить голову в воду -<br>выдох. | Погружать в воду всю голову, делать полный выдох, чтобы на поверхности были пузыри. Можно выполнять в парах. |
| 2.4 | «Садимся на диванчик».<br>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»<br>И.п.- лежа на аквапалке, взяться за поручень руками, выполнять упражнение «велосипед». | Палка вдоль позвоночника, ноги работают в воде. |
| 2.6 | «Потанцуем»<br>И.п.- стоя ноги на ширине плеч, палка в руках, опушена на воду. Прыжки, с | Поворачивать только нижнюю<br>часть туловища. |

| | | |
|---|---|---|
| | поворотом таза вправо-влево. | |
| 2.7 | «Танец матросов»<br>И.п.- стоя ноги вместе, руки на поясе.<br>Присесть, встать - правая нога на пятку, присесть, встать -<br>левая нога на пятку. | Приседая, колени в стороны, спина прямая. |
| 3 | Заключительная часть | 3-5 мин. |
| 3.1 | «Прощаемся»<br>И.п.- о с. поднять руки верх, потрясти кистями, опустить. | |
| 3.2 | «Вытираем пол»<br>И.п.- стоя нога на ширине плеч, палка в руках. Наклониться вперед, погружая палку в воду. | Колени не сгибать, спина прямая. |
| 3.3 | «Устали»<br>И.п.- о.с поднять руки вверх, потянуться, уронить руки вниз, наклониться. | Сбрасываем рука вниз, спина круглая руки свисают свободно. |
| | «Отдыхаем».<br>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»<br>И.п.- сидя на дне бассейна, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки. | Спина прямая, руки разводить широко. |
| 2.2 | «Ставим палатку»<br>И.п.- сидя на дне поочередно вытягиваем руки вперед. | Плечи в воде, ладошками толкаем воду вперед. |
| 2.3 | «Кузнечный»<br>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»<br>И.п.- сидя на дне, руки в упоре сзади ноги | Стопы держать вместе, разводить только колени. |

| | | |
|---|---|---|
| | согнуты в коленях. Приподнять ноги, разводить колени врозь – вместе. | |
| 2.5 | "Лягушки»<br>И.п.- лечь на живот,руками упор впереди, ногами имитировать «брасс». | Можно выполнять упражнение, разводя прямые ноги. |
| 2.6 | "Мостик»<br>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»<br>И.п.- лежа на животе, упор руками впереди. Приподняться на руках, прогнув спину. | Голову не запрокидывать назад, выполнять в медленном<br>темпе. |
| 2.8 | «Ветер качает деревья»<br>И.п.- лечь на правый бок, упор на руку, ноги прямые. Сделать махи левой ногой, поменять положение, лечь на левый бок сделать махи правой ногой. | Поднимать прямую ногу. |
| 2.9 | «Ящерица»<br>И.п.- сидя на дне, руки согнуты в локтях. Передвигаться вперед на ягодицах, приподнимая поочередно<br>одну другую половинку, делая небольшое движение вперед, затем тоже назад. | Руками помогать, отталкиваться от воды. |
| 2.10 | «Переправа»<br>И.п.- встать на руки впереди, принять горизонтальное положение тела (упр. Крокодил). Опустить голову в воду, задержав дыхание, продвигаться на руках<br>вперед, работая прямыми ногами. | Ноги прямые. |
| 3 | Заключительная часть | 3-5 мин. |
| | «Заблудились»<br>И.п.- сидя на дне, колени согнуты, руки за головой, повороты туловища вправо- влево. | Стопы не отрывать от дна, спина прямая. |
| 3.2 | «Привал»<br>И.п.- сидя на дне, ноги прямые, наклониться вперед, стараясь достать пальцы ног руками. | Упражнение выполнять в медленном темпе. |
| 33 | «Слушаем птичек»<br>И.п.- сидя на дне, наклоны головы<br>вправо- влево. | |
| 3.4 | «Отдых»<br>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»<br>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»<br>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»<br>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»<br>И.п.- стоя, аквапалка в двух руках впереди. Приседать, руки с палкой впереди. | Руки слегка согнуты, спина прямая. |
| 2.5 | «Речка»<br>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»<br>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»<br>И.п.- лечь спиной на аквапалку. Выполнять упражнение велосипед. | Ноги работают в воде, не поднимая брызг. |
| 2.8 | «Кузнечики».<br>И.п.- сидя на аквапалке, прыгать от бортика к бортику. | Колени не выпрямлять, прыгать сидя на палке. |
| 2.9 | «Бабочка»<br>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»<br>И.п.- лечь спиной на палку, ноги прямые. Повороты ног влево и вправо. | Ноги прямые, держать вместе. |

| | | |
|---|---|---|
| 2.11 | «Лягушки»<br>И.п.- лежа на животе, руками обхватать палку.<br>Плыть вперед, работая ногами, имитируя «брасс». | |
| 3 | Заключительная часть | 3-5 мин. |
| 3.1 | «Тушим костер»<br>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»<br>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»<br>И.п.- стоя, ноги на ширине<br>плеч, руки опущены, сделать глубокий вдох – поднять руки вверх, выдох - опустить руки вниз. | |
| 3.4 | «Отдых»<br>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 наместе, с выведением прямых ног вперед. | |
| 2 | Основная часть | 15-20 мин |
| 2.1 | «Карусель»<br>И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. а) Вращать сначала кистями рун вперед-назад. б) Кисти рук положить на плечи, вращать локтями вперед-назад. в) Вращение прямыми руками вперед назад. | |
| 2.2 | «Лодочки»<br>И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках.<br>Мах двумяруками вправо влево. | Взмахи делать большие, руки поднимать выше. |
| 2.3 | «Лошади»<br>И.п.- стоя, одна нога впереди, другая сзади,<br>руки вытянуты с мячом вперед (держим поводья).<br>Подскоками продвигаемся вперед к другому бортику. | Голени слетка согнуты, спина прямая. |

| | | |
|---|---|---|
| 2.4 | «Мяч - попрыгунчик»<br>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»<br>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»<br>И.п.- лечь на спину, мяч под головой. Упражнение «велосипед». | Сохранять равновесие, локти развести в стороны. |
| 2.7 | «Качели».<br>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.<br>И.п.- встать на расстоянии вытянутых рук, один ребенок поворачивается спиной, разводит руки в стороны. Упасть наруки товарищу, поменяться. | Стараться не ронять напарника. |
| 2.9 | «Аттракционы» В паре.<br>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 | «Покачаемся»<br>И.п.- руки поднять вверх с мячом. Наклоны влево вправо, вперед-назад. | Спина прямая руки с мячом прямые. |
| | «Отдых»<br>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 формирование 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 захлёстом ног назад, бег в обратном направлении, ходьба. | |
| 2 | Основная часть | 15-20 мин |
| 2.1 | ИП. стоя, руки с палкой опушены вниз 1-2 -плавно палку вверх, правуюногу назад на носок, | Спина прямая, голова смотрит вверх на палку. |

| | | |
|---|---|---|
| | потянуться, 3-4- опустить палку вниз. Тоже левой ногой. | |
| 2.2 | ИП. стоя, ноги параллельно, палка в опушенных 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. Паку скрестно, правая рука сверху. | Упражнение выполнять с прямыми руками. |
| 2.4 | «Гребля»<br>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 опушенных 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 опушенных 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 опушенных 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 опушенных 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 опушенных руках<br>Прыжок - ноги врозь, руки<br>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 опушенных 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 опушенных 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 удержать 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 опушена 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, чтобына поверхности воды были видны пятки.

**«Потягивание».** Из и.п.: о.с., приподняться на носки, подняв реки 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 внизназад«

**«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 аквааэробике 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 (бедра) и разным положением рук; - гимнастическим шагом спиной вперёд; - с выведением прямых ног вперёд-вверх и слегка разведёнными носками в стороны; - с поворотом по сигналу (присесть, стоять на одной ноге); - приставным шагом вперёд, в стороны боком, назад; - шеренгой с заданиями (руки в стороны, вверх, вперёд, 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.Проделать 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.

**Упражнения аквааэробики для обучения техники плавания способом «кроль» на груди.**

«Ходьба на руках по дну». И.п. - упор лёжа. «Шаги» руками по дну, ноги работают способом «кролем». руки из воды не выносить
«Цапля». И. п. - лёжа на правом боку, правой рукой упор в дно, левой - хват за бортик. Выполнять движения ногами способом «кроль». То же на левом боку.
«Мельница». И. п. - стоя на коленях. 1- 4 - попеременные круги руками вперёд. руки прямые, пальцы сомкнуты, кисть – «лодочкой»
«Стрелы» в парах. И. п. – сидя лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2 - резко выпрямить ноги, лежание на груди, оттолкнуться от дна двумя ногами одно- временно
«Кузнечик» И. п. - упор присев. 1-2 - прыжком скольжение; 3- 4 - рывком в и. п. 16 быстрый лицо опущено в воду, руки прямые впереди «Попрыгунчик». И. п. - присед, руки впереди. 1 - 4 - прыжок, выполняя круги рукамивперед попеременно, руки прямые, ладонью загребать воду «Поддержка» в парах. Первый: и. п. – стоя на коленях,держит другого. Второй: и. п. - лёжит на животе.Первый удерживает второго на поверхности воды в горизонтальном положении.
«Разнобой». Плавание: руки - брассом, ноги - кролем. дыхание задержано на вдохе

«Толкач» в парах. Первый: и. п. - присед, руки вперед. 1-2 - прыжки вперёд. Второй: и.п. - лежа на животе, руки на плечах первого. 1-2 - ноги работают способом «кроль». 5 быстрый уровень воды должен быть на уровне груди. Первый работает руками способом «брасс»

«Катание на доске». И. п. – лежа на доске, руки вперёд. 1- 4 - круги руками вперед одновремен- но и попеременно. 10-12 средний движения прямыми руками, ноги не работают

**Упражнения аквааэробики для обучения техники плавания способом «кроль» на спине.**

«Лягушка». И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони вперёд. 1- 8 - прыжки в приседе на месте. На каждый прыжок коленями коснуться локтей.

«Брасс одной ногой». И. п. - упор, стоя на коленях, правая нога назад. 1 - 2 - мах согнутой ногой в сторону; 3 - 4 - и. п. То же с другой ноги. Коленом коснуться локтя.

«Ласточка». И. п. - присед, правая нога отведена назад. 1-2 - прыжки на левой, руки работают брассом. То же с другой ноги. На один прыжок один гребок руками.

«Вход на руки». И.п. - стоя на коленях, руки на бортике. 1 - 2 - подняться; 3 - 4 - и. п.

«Прыгающая лягушка». И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони вперёд. 1-8 - прыжки в приседе с продвижением вперед.

«Стрелка». И. п. - упор лёжа, ноги согнуты как в «брассе». 1 - 4 - резко оттолкнуться, скользить.

«Сед в брасс». И. п. - стоя у бортика, стопы развёрнуты. 1 - 2 - присед; 3 - 4 - и. п. колени развести в стороны

«Разнобой». Плавание: руки - брассом, ноги - кролем.

«Толкач» в парах. Первый: и. п. - присед, руки вперед, вы- полнять прыжки вперёд. Второй: и.п. - лежа на животе, руки на плечах первого, ноги работают способом «брасс».

«Катание на доске». И. п. – лежа на доске, руки вперёд. 1- 4 - руки работают как при плавании брассом.

**Упражнения аквааэробики для обучения техники плавания способом «брасс»**.

Упражнение «Каракатица». И. п. - упор, лёжа на спине сзади. 1 - 4 – «шаги» руками по дну,прогнуться, продвигаться головой

«Ходьба на руках по дну». И.п. - упор лёжа на спине. 1 – 4 - «шаги» руками по дну, ноги работают способом «кроль». 10

«Цапля». И. п. - лёжа на правом боку, правой рукой упор в дно, левой - хват за бортик. Выполнять движения ногами способом «кроль». То же на левом боку.

«Мельница». И. п. - стоя на коленях. 1 - 4 - попеременные круги руками назад, руки прямые «Стрелы» в парах. И. п. - лицом друг к другу, упор, лёжа сзади, согнув ноги (уперевшись в стопы партнёра). 1 - 2 - резко выпрямить ноги, скольжение на спине, живот поднять к поверхности воды.

«Прыгающая каракатица». И. п. - присед, руки назад. 1 - 2 - прыжком скольжение, 3 - 4 - и. п.

«Попрыгунчик». И. п. - присед, руки впереди. 1- 4 - прыжок с кругом руками назад попеременно.

«Поддержка» в парах. Первый: и. п. – стоя на коленях, держит другого. Второй: и. п. - лёжит на спине. Первый удерживает второго. Тело удерживать на поверхности воды в горизонтальном положении.

«Толкач» в парах. Первый: и. п. – присед, руки вперед. 1 - 2 - прыжки спиной вперёд. Второй: и.п. - лежит на спине, вытянув руки за головой, взявшись за руки первого, ноги работают способом «кроль».

«Тачка» в парах. Первый: и. п.- хват руками за стопы партнёра. Ходьба вперёд. Второй» и. п. - лёжа на спине, правая рука вверху, левая рука внизу. 1 - 4 - попеременно круги руками назад. Первый держит ноги второго на уровне воды.

**Комплекс упражнений по аквааэробике с гимнастической палкой (в бассейне)**

**«Лягушата на пруду» (для детей 6-7 лет).**

1. «Лягушата спешат на зарядку». Ходьба на месте, не отрывая носки, руки с палкой на плечах за головой.

2. «Лягушата потягиваются». Выпрямление рук с палкой из-за головы вверх.

3. «Лягушата осматриваются». Повороты головой влево-вправо, руки с палкой на плечах за головой.

4. «Неваляшки». Наклоны в стороны, руки с палкой на плечах за головой.

5. «Силачи». Выпрямление рук вперед, палка перед грудью; повороты в стороны.

6. «Стрелочка». Наклоны вперед, выпрямляя руки , палка скользит по воде.

7. «Насос». Наклоны вперед, выпрямляя руки, палка опускается вниз, преодолевая сопротивление воды.

8. «Гребцы». В полуприседе выпрямление рук с палкой вперед, преодолевая сопротивление воды.

9. «Цапля». Поочередное поднимание ног из воды, касаясь коленом палки.

10. «Лягушата танцуют». Прыжки с ноги на ногу, руки с палкой на плечах за головой.

11. «Часики». Ходьба на месте, не отрывая носков, покачиваясь влево и вправо, руки с палкой на плечах за головой.

12. «Пузыри». Приседание с выходом в воду, выпрямляя руки с палкой вверх.

**Комплекс упражнений по аквааэробике с обручами.**

Дети стоят в шеренге свободно и выполняют упражнения.

1. «Качаем головой». И. п. – обруч в согнутых руках перед грудью. Наклоны головы вправо-влево.

2. «Ходьба на месте». И. п. – такое же, ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

3. «Крутящаяся тарелка». И. п. – обруч горизонтально вверху, переступая медленно ногами, поворачиваться медленно ногами на 1– 8.

4. «Фотография». И. п. – обруч в согнутых руках перед грудью. 1 – присесть, обруч вертикально, 2 – и. п.

5. «Цапля». И. п. – как в 4-ом упражнении. 1-4 ходьба с высоким подниманием колена назад.

6. «Стрела» . И. п. – присев, обруч горизонтально на воде держать двумя руками.1 – 4 – скольжение до бортика.

7. «Покажи тарелочку». И. п. – стоя, обруч в согнутых руках. 1 – наклон вперед, обруч вертикально вытянуть вперед, 2 – и. п.

8. «Стрела на спине». И. п. – присесть, обруч прижать к груди. 1 – 4 – скольжение на спине до борта.

9. «Веселая ходьба». И. п. – обруч в согнутых руках перед грудью.1– 2 – приставные шаги вправо, 3– 4 – влево.

10. «Машина идет вперед» – легкий бег на носках вперед, обруч держать перед грудью в согнутых руках.

11. «Машина идет назад» – легкий бег на носках назад, обруч держать перед грудью в согнутых руках.

12. «Крутящаяся тарелочка». И. п. – стоя, обруч горизонтально вверху. 1–8 – переступая медленно ногами, повернуться на 360 градусов.

13. «Спрячься в воду». И. п. – стоя, обруч держать двумя руками на воде. 1 – присесть, голову опустить в воду, 2 – и. п.

14. «Маятник». И. п. – стоя, обруч верху в руках.1– 4 – покачивание туловища вправо-влево.

15. «Веселая ходьба» (упр-ие 9).

16. «Прыгающий мяч». И. п. – стоя, обруч в согнутых руках перед грудью. 1– 8 – прыжки на двух ногах.

17. «Ходьба на месте» (упр-ие 2.)

18. «Качаем головой» (упр-ие 1).

**Комплекс упражнений по аквааэробике 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, перекладывать мяч в другую руку – выдох.