

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

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1 - ПУ
от «29» августа 2024 г.
Заведующий
Детским садом № 2 ОАО «РЖД»
Л.А. Нархова

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

Возраст обучающихся: 3-4 года

Срок реализации: 1 год

Разработчики программы:

Творческая группа

Нархова Людмила Александровна, заведующий
Фрибус Татьяна Андреевна, инструктор по физической культуре
Зуева Наталья Анатольевна, педагог-психолог
Маркова Анастасия Михайловна, старший воспитатель

Санкт-Петербург
2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность Программы	4
1.2. Адресат Программы	4
1.3. Актуальность Программы.....	4
1.4. Отличительные особенности Программы.....	4
1.5. Педагогическая целесообразность	4
1.6. Уровень освоения Программы	4
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	6
3. Календарный учебный график	7
4. Оценочные и методические материалы	7
Список рекомендованной литературы	9
ПРИЛОЖЕНИЯ	11
	12

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. Является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка (Далее –обучающегося, в соответствующем падеже).

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

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)
Порядок проектирования	– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; (ред.21.04.2023 г) – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р); (ред. 15.05.2023 г) – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)
Условия реализации	– 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». – Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)
Содержание программы	– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024) – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 21.04.2023);
Организация образовательного процесса	– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024) – 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 образования, дополнительным общеобразовательным программам»;

1.1. Направленность программы

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

1.2 Адресат Программы

Программа предназначена для возраста обучающихся – 3-4 лет и рассчитана на 1 год обучения. 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. Выполнение синхронных движений в воде – это в первую очередь подготовка психики обучающегося к пребыванию в непривычной среде. Частое пребывание в воде, ритмичное выполнение движений способствует дальнейшему развитию волевых качеств и чувства уверенности.

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

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

1.6 Уровень освоения программы

Общекультурный уровень

1.7. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год с 01.09.2024 года по 31.08.2025 года, без перерыва на каникулярное время.

Общее количество учебных занятий в год – 50 ч. (академических часа) количество часов в неделю –1 ч., количество учебных недель – 50.

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):

- младшая группа - 15 мин.

1.8 Цель и задачи Программы

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающего через формирование первоначального навыка выполнения основных упражнений в воде под музыку.

Задачи Программы:

- формирование знаний об акваэробике, акваоборудовании
- обучение навыкам базовых элементов оздоровительной аквааэробики
- овладение двигательным опытом в воде
- формирование первоначальных навыков и умений в выполнении элементов аквааэробики;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- развитие координации движений и гибкости в выполнении упражнений в воде
-

1.9. Планируемые результаты освоения Программы

Личностными результатами освоения, учащимися содержания являются следующие умения:

- овладение начальными навыками адаптации в водной среде;
- первоначальное знакомство с акваэробикой и акваоборудованием;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в воде;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности по предмету акваэробика

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

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

1.10 Организационно-педагогические условия реализации Программы:

Организационно-педагогические	<p>Язык обучения: русский</p> <p>Форма обучения: очная</p> <p>Условия приема: заявление родителей, справка от врача</p> <p>Форма организации занятий (фронтальная, групповая и индивидуальная)</p> <p>Форма проведения занятий (беседа, показ, практическая работа)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Режим занятий (1 занятие в неделю по 15 минут) - Количество часов: 50 часа в год, 1 час в неделю (академических часов) - Работа с родителями (консультации, беседы по запросу, участие в родительских собраниях)
Помещение	Бассейн
Материально-техническое оснащение:	<p>Наличие утвержденной программы педагога</p> <p>Перечень материалов и оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	50	1	49	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	01.09.2024	31.08.2025	50	50	1 раз в неделю по не более 15 минут

Методы:

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

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

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

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

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

Календарно-тематический план

Месяц	Нед.	Тема, задачи	Кол-во час.	Рекомендации
сентябрь	1	<i>На полянке.</i> Познакомить детей с понятием аквааэробика правилами поведения на занятии, способствовать улучшению работы сердечно-сосудистой системы, ритмичности работы сердца и усилению тока крови, прививать навык правильной осанки, воспитывать настойчивость, самостоятельность.	1	ТЕОРИЯ Познакомить с правилами и основными упражнениями
	2-3		2	Практическая часть Добиваться качественного выполнения упражнений
	4-5		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта
октябрь	1-2	<i>Зоопарк.</i> Повторить правила поведения на занятиях. Учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями других детей, укреплять связочно-суставной аппарат, прививать навык личной гигиены, воспитывать ловкость.	2	Познакомить с упражнениями.
	3		1	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	4-5		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
ноябрь	1	<i>Цирк</i> Способствовать развитию мышечной силы рук, пресса, укреплять мышцы ног. Тренировать способность сохранять равновесие в воде. Воспитывать положительное отношение к занятиям.	1	Познакомить с упражнениями.
	2		1	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3-4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
декабрь	1.2	<i>Теремок</i> Способствовать формированию правильной осанки, развивать силу, гибкость, воспитывать интерес к выполнению упражнений.	2	Познакомить с упражнениями.
	3		1	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	4		1	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
	1	<i>Морское путешествие.</i> Укреплять мышцы рук, ног, пресса. Способствовать развитию координации движения, воспитывать дисциплинированность.	1	Познакомить с упражнениями.
	2		1	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3-4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
Февраль	1	<i>Айболит.</i> Укрепление мышечного аппарата, формирование правильной осанки, способствовать развитию выносливости, воспитывать организованность.	1	Познакомить с упражнениями.
	2		1	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3-4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.

Март	1	<i>В гости</i>	1	Познакомить с упражнениями.
	2.3	Развязать мышцы ног, пресса, способствовать увеличению объема легких, способствовать развитию координации движения, воспитывать чувство товарищества.	2	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	4		1	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
Апрель	1	<i>Туристы</i>	1	Познакомить с упражнениями.
	2	Развязать силу мышц рук и ног, укреплять мышцы спины. Способствовать формированию правильной осанки, воспитывать интерес к выполнению упражнений.	1	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3.4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
Май	1	<i>Прогулка в лес</i>	1	Познакомить с упражнениями.
	2	Способствовать укреплению связочно- суставного аппарата, дыхательной системы, развивать гибкость, координацию движения, воспитывать выдержку, выносливость.	1	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3.4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
Июнь	1	<i>Карусель</i>	1	Познакомить с упражнениями.
	2	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.	1	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3-4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
Июль	1.2	<i>Палочка-выручалочка</i>	2	Познакомить с упражнениями.
	3	Укреплять мышцы рук плечевого пояса, ног. Способствовать формированию правильной осанки, развивать гибкость, воспитывать положительное отношение к занятию.	1	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	4		1	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
Август	1	<i>Веселый мяч</i>	1	Познакомить с упражнениями.
	2	Учить согласованной работе рук и ног, укреплять мышцы кистей, рук. Развивать координацию движений, ловкость, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятию.	1	Добиваться качественного выполнения упражнений.
	3.4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.
		ВСЕГО	50	

5.Оценочные и методические материалы

Способы проверки результативности:

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

низкий уровень: ребенок 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 старшего дошкольного возраста в данной программе оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень.

Оценочные тесты

	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Специальные упражнения	Синхронное плавание	Плавание произвольным способом	Сумма баллов
1							
2							
3							

Тестовые задания и критерии:

1 Скольжения на груди: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.

2 Скольжение на спине: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.

3 Специальные упражнения: 4 б- правильно; 3 б- имеется неточность; 2 удовлетворительно; 1 б- не справился

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

5 Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1б- менее 4 м.

Методика проведения диагностики

1 Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено вводу.

2 Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от

дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3 Специальные упражнения. Глубина воды - по пояс

1 Подъем колена. Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

2 Мах выполняется стоя на одной ноге, в горизонтальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед-горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ног с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения:

1) мах вперед;

2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.

Выполняется на 2 счета:

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

- вернуться в исходное положение.

3.Прыжок- ноги - вместе, ноги – врозь выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы).

Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в и.п.

4. Выпад может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, послемаха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение «выпад вперед».

5.Шаг напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. Бег - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета.

«Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

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

4.Синхронное плавание. Технике исполнения оцениваются 3

характеристики - правильность выполнения, синхронность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

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

Список рекомендуемой литературы

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 акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ/ Под ред. Н.В. Микляевой. М.: АРКТИ, 2011.
5. Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы / Николай Бурцев. – Ростов н/Д: Феникс, 2013.
6. Гузман. Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман; пер. с англ. В.М. Боженков. Минск: Попурри, 2013.
7. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
8. Фридман, Франсуаза Барбира Плавание для малышей / пер. с англ. Е.Е.Шляховой. М.: Этерна, 2009
9. 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 колена, прыжки с продвижением вперед, бег, ходьба.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Гармошка» И.п. - ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Сводить руки перед собой слегка перекрещивая их и разводить в стороны.	Ноги слегка согнуты в коленях, руки в воде по плечи, слегка согнуты в локтях.
2.2	«Бабочка» И.п. - ноги на ширине плеч, руки с гантелями разведены в стороны ладонями вниз. Опускать и поднимать руки до уровня плеч.	Локти и колени слегка согнуты, руки в воде.
2.3	«Ветер» И.п. - ноги врозь, руки с гантелями вытянуты вперед на уровне плеч, ладонями вниз. Выполнить маховые движения руками назад, развернуть ладони вверх и выполнить мах руками вперед, вновь развернуть ладони вниз.	Руки действуют подобно ковшу, сгребая воду по направлению движения, локти слегка согнуты.
2.4	«Лошадки». И.п. - правую ногу выдвинуть вперед, слегка согнуть, наклониться вперед, перенеся вес тела на правую ногу. Поднять сзади левую ногу, руками отталкивать воду назад. Затем поставить левую ногу и перенести вес тела назад, поднимая правую ногу, воду отталкивать вперед.	Опорная нога слегка согнута в колене, по завершению движения убедиться, что нога касается дна бассейна.
2.5	«Футбол». И.п. - встать левым боком к поручню, ноги на ширине плеч левой рукой держаться за поручень. Делать мах правой ногой. Поменять положение, встать правым боком, сделать махи левой ногой.	Спина прямая, ногу высоко не поднимать.
2.6	«Бабочка порхаёт» (нарукавники) И.п. - лечь на спину, взявшись руками за поручень. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить сводить и разводить колени.	Выполняя упражнение, стараться держать стопы вместе.

2.7	«Велосипед» (нарукавники) И.п. - лежа на спине, держаться руками за поручень, выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	Выполняя упражнение, ноги держать под водой, стараясь не поднимать брызг.
3	Заключительная часть	3-5 мин.
3.1	«Деревья качаются» И.п. - встать левым боком к поручню, ноги на ширине плеч, левой рукой держаться за поручень. Поднять правую руку вверх, наклониться влево, сделать 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). Групповая релаксация. И.п. - встать в круг, взявшись за руки. Лечь на спину и расслабиться.	
	Свободное плавание	

Занятие № 2 «ЗООПАРК»

Оборудование: аквапалки по количеству детей

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба обычным шагом, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба боком приставным шагом, прыжки поочередно на одной другой ноге.	
2	Основная часть	15-20 мин.
2.1	Садимся в машину, включаем дворники. И.п. - сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях ладонями от себя. Поворачивать обе руки вправо влево. Имитируя движение «дворников».	Спина прямая, постепенно увеличивать амплитуду и темп движения.
22	«Заводим моторчик». И.п. - сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях перед грудью. Делать вращения рутами к себе и от себя.	Руки держать под водой, ладони сжаты в кулачок, совершать вращения на уровне груди.
23	«Тормоза». И.п. - ноги на ширине плеч, одна нога слегка выдвинута, руками попеременно отталкивать воду вперед.	Голени и локти слегка согнуты, руки находятся в воде.

2.4	«Кенгуру». И.п. - сидя на аквапалке, ноги на ширине плеч. Прыгать на двух ногах от одного бортика к другому.	Держать аквапалку двумя руками. Отталкиваться от дна ногами, стараясь подпрыгнуть выше, колени не разгибать.
2.5	«Слоны танцуют». И.п. - сесть на штангу, ноги на ширине плеч, поочередно поднимать согнутые в коленях ноги, перенося вес тела с одной ноги на другую.	Вес тела перемещать на опорную ногу, колени согнуты.
2.6	«Медведи трут спинку» И.п. - лечь на спину, аквапалка под шеей, руками обхватить палку. Колени согнуть и подтянуть к животу. Поворачивать колени влево и вправо	Верхняя часть тела неподвижна, колени держать вместе.
2.7	«Обезьяны на лиане» И.п. лечь на спину, аквапалка под шеей, руками обхватить палку напрягая мышцы живота, подтянуть колени к груди, затем обратно выпрямить ноги.	Ноги держать вместе, делать толчок ногами в воду.
3	Заключительная часть	
3.1	«Цапли». И.п. - встать на одну ногу, подтянуть колено другой ноги к животу, обхватив руками поперек ноги	Не выпрямлять опорную ногу полностью, стараться подтянуть колено как можно выше.
3.2	«Ленивец просыпается» И.п. - ноги врозь, наклониться вперед, округлив спину. Подниматься, выпрямляя спину и расправляя плечи, отводя их немного назад свести лопатки.	Ноги слегка согнуты в коленях, выполнять в медленном темпе.
3.3	«Лисичка осматривается» И.п. - ноги врозь, руки втянуты вперед. Повороты туловища влево, вправо вместе с руками.	Ноги слегка согнуты в коленях, поворачивать только верхнюю часть туловища.
3.4	«Тюлени спят» И.п. - лечь на спину, палка под шеей, расслабиться.	Расслабить мышцы, лежать спокойно.
	Свободное плавание.	

Занятие № 3 «ЦИРК»

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

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба на месте, ходьба с выведением прямых ног вперед-вверх, ходьба с высоким подниманием колен, деля хлопком под коленом, прыжки на	

	двух ногах, бег с отведением пяток назад вверх к ягодицам.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Барабаны бьют». И.п. - сидя по плечи в воде, в руках гантели. Согнуть руки в локтях на уровне груди. Выполнять поочередные движения руками, имитируя игру на барабанах.	Локти разведены в стороны, держать НА уровне груди.
2.2	«Выходят на арену силачи». И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями вдоль туловища. Поднимать руки в стороны до уровня плеч и опускать вниз.	Руки слегка согнуты в локтях, ладонями ВВЕРХ, не поднимать руки высоко, спину держать прямо.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями впереди внизу. Поднимать руки вперед вверх до уровня груди и опускать вниз.	Руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз, упражнение выполнять в воде, спина прямая.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями над головой, ладони развернуты от себя. Разводить руки в стороны до уровня плеч и поднимать обратно вверх.	Не опускать руки низко в воду, разводя руки в стороны напрягать мышцы рук.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки вытянуты вперед, гантели вертикально. Развести руки в стороны на уровне плеч и свести обратно перед грудью.	Руки слегка согнуты в локтях, положение рук не менять, держать вертикально.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями впереди внизу, ладонями вверх. Сгибать руки в локтях, поднимая гантели к плечам и разгибать обратно вниз.	При сгибании рук локти прижать к туловищу.
2.3	«Цирковые лошадки». И.п. - стоя, одна нога выдвинута вперед другая сзади. Подскоки с продвижением вперед к другому бортику. Поменять положение ног, руки имитируют хват за уздечку.	Ноги слегка согнуты в коленях, спина прямая.
2.4	«Канатоходцы». И.п. - стоя, ноги вместе, РУКИ в стороны. Скользить вперед по дну поочередно левой- правой ногами.	Стопы стараться не отрывать от дна.
2.5	«Гимнасты». И.п. - встать левым боком к поручню, левой рукой держась за поручень, правая рука на поясе. Махи правой ногой 5 раз вперед, 5 раз в сторону, 5 раз назад. Повторить с другой ноги.	
2.6	«Дрессированные медведи на велосипеде». И.п. - крут НА спину, надет как рюкзачок. Лечь на спину, держась за поручень. Выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	Упражнения выполнять в воде, не поднимая брызги.
2.7	«Тюлени машут хвостом» И.п. - лежать НА спине, круг одет рюкзачком, ноги вытянуты. Поднимать и опускать прямые ноги, напрягая мышцы пресса.	Не сгибать ноги в коленях.

2.8	«Веселые обезьянки» И.п. - лежать на спине, круг одет рюкзачком. Колени согнуть, подтянуть к животу, поворачивать нижнюю часть туловища вправо-влево.	Колени держать согнутыми, поворачивать нижнюю часть туловища.
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Артисты кланяются» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед.	Колени не сгибать, спина прямая
3.2	«Зрители аплодируют» И.п. - сидя в воле, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки, делав хлопок.	Упражнение выполнять в воде, не поднимать брызги.
3.3	«Артисты прощаются» И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх. Делать плавные махи над головой. Повторить левой рукой.	Руку держать напряженной.
3.4	«Артисты отдыхают». И.п. - лечь на спину, круг рюкзачком. Расслабиться.	
	Свободное плавание.	

Занятие №4 «ТЕРЕМОК»

Оборудование: аквапалки по количеству детей.

Задача: способствовать формированию правильной осанки, развивать силу, гибкость, воспитывать интерес к выполнению упражнений

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба на месте, ходьба приставных шагом (по бревну). скользим по дну поочередно правой левой ногой (идем по скользкому месту), бег по кругу, ходьба.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Стоит в поле теремок, он не низок не высок». И.п.- ноги на ширине плеч, рука вдоль туловища. Поднять руки вверх, сделав крышу домика, опустить вниз.	Спина прямая, руки поднимать через стороны.
2.2	«Он не узок не широк». И.п. - ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне груди. Свести рука перед грудью, развести обратно в стороны.	Руки прямые, не опускать ниже груди, спина ровная.
2.3	«Мышка бежит» И.п. - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Бег на месте с захлестом ног назад.	Спина прямая, пятки поднимать выше к ягодицам.
2.4	«Кто в домике живет»	

	И.п. - ноги на ширине плеч, ладони сжаты в кулачки. Стучать кулачками по воде. «Стала в нем жить».	
2.5	«Прыгает лягушка» И.п. - сесть на палку, перекинув одну ногу. Прыжки на палке с продвижением вперед. Спрашивает: «Кто в домике живет?». «Я - мышка». Повторить упражнение «мышка». «А я лягушка - попрыгушка». Повторить упражнение «лягушка». Стали жить вдвоем.	
2.6	«Едет по лесу зайчик - велосипедист». И.п.- Аквапалка под шеей, лечь на спину держась за палку. Выполнять поочередные движения ногами, имитируя езду на велосипеде. Спрашивает: «Кто в домике живет?» «Я - мышка». «Я - лягушка – попрыгушка». Повторить эти упражнения. Стали жить втроем.	Ноги работают в воде, не поднимая брызг.
2.7	«Идет по лесу волк - гимнаст» И.п. - аквапалка под 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» И.п. - нога на ширине плеч, палка в руках перед грудью, широкий хват. Сделать выпад вперед вместе с руками вернуться обратно. Повторить с другой ногой. Спрашивает: «Кто в домике живет?». «Я - мышка». «Я - лягушка». «Я - зайчик». «Я - волк». Повторять эти упражнения. «А я лисичка», повторить это упражнение. Стали жить впятером.	На выпад колени согнуть, руки на уровне груди. Спина прямая.
2.9	«Идет мишка - силач» И.п.- нога на ширине плеч, палка в руках над головой. Наклоны туловища вправо- влево. (Повороты туловища вправо влево. Руки с палкой на уровне груди). 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» 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 аквапалкой и расслабиться.	
	Свободное плавание.	

Занятие № 5 «МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

Оборудование: круги по количеству детей.

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

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

2.10	«Буря начинается». И.п.- ноги вместе, руки опущены Сделать прыжок, разведя ноги врозь, руки в стороны. Вернуться в и.п.	Выполнять прыжки с большой амплитудой, поднимая брызги.
3	Заключительная часть	3-5 МИН
3.1	«Море утихло» И.п.- стоя ладонки на поверхности воды. Повороты туловища вправо- влево с поглаживанием воды.	Нога на месте, поворачивать верхнюю часть туловища, руки не погружать.
3.2	«Солнышко встает». Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, встать на носочки, потянуться руками вверх, сделать глубокий вдох. Вернуться в и.п. - выдох.	Руки поднимать через стороны, тянуться как можно выше.
33	«Лодочки отдыхают» И.п.- лечь на круг на спину. Расслабиться.	
	Свободное плавание.	

Занятие №6 «АЙБОЛИТ»

Оборудование: гантели, маленькие круги по количеству детей.

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

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

2.3	«... и волчица» И.п.- стоя, руки согнуты в локтях. Бег на месте.	
2.4	«...и жучок». И.п.- основная стойка. Выполнить прыжок с поворотом, можно с падением в воду.	Стараться сделать полный оборот. Стоять дальше от бортика.
2.5	«...и медведица» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимать поочередно согнутое колено правой (левой) ноги в сторону.	Поднимая колено, развернуть носочек в сторону.
2.6	«Зайчик попал под трамвайчик» И.п.- основная стойка. Прыжки поочередно на правой (левой) ноге.	
2.7	«прилетела бабочка» И.п.- сидя на коленях, руки с гантелями в стороны, махи руками вверх-вниз.	Спина прямая руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз.
2.8	«Кузнечик» И.п.- сидя на коленях, правая рука вытянута вперед. Выталкивать воду поочередно левой - правой рукой вперед.	Толкать воду ладонями, руку выпрямлять до конца.
2.9	«Сел на орла Айболит» И.п.- ноги шире плеч, носочки в стороны, гантели держать на плечах, приседать, колени в стороны.	Придерживать гантели, локти в стороны, приседать медленно.
2.10	«Орел полетел» И.п.- стоя нога на ширине плеч, правая рука с гантелей внизу, левая 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». И.п.- лечь на спину, круг под головой ноги вытянуты вперед. Согнуть колени, подтянуть к животу и выпрямить	НОГИ НЕ ПОГРУЖАТЬ глубоко, носочки тянуть на себя.
	«А рядышком акулы». И.п.- лечь на спину, круг под головой, ноги прямые. Поворачивать обе ноги вправо- влево.	Ноги вместе, носочки тянуть вперед, поворачивать нижнюю часть туловища.
	«Крокодилы машут хвостом». И.п.- лечь на спину, круг под головой ноги прямые. Поднимать обе ноги вверх-вниз.	Ноги держать вместе, напрягать мышцы пресса.
	«Обезьянки» И.п.- лечь на спину, круг под головой, правая нога согнута. Поочередно сгибать и выпрямлять левую и правую ноги.	Носочек натянуть на себя, ноги глубоко не погружать.
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Обнимаемся» И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Обхватить себя руками за спину.	

3.2	«Жирафы» И.п.- основная стойка. Встать на носочки и потянуться руками вверх.	
3.3	«Страусята» И.п.- стоя, нога на ширине плеч, руки в замок за спиной. Наклон вперед, руки поднять вверх, смотреть вперед.	
3.4	«Прощаемся» И.п.- основная стойка. Наклоны головы влево – вправо.	
3.5	Отдыхаем» И.п.- лечь на спину, круг под головой. Расслабиться.	
	Свободное плавание.	

Занятие №7 «В ГОСТИ МЫ ПОШЛИ»

Оборудование: аквапалки по числу детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба на месте. 2 шага вперед. 2 шага назад. 2 шага вправо. 2 шага влево: поворот вокруг себя на счет 4, боковой галоп вправо-влево.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Обрадовались» И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжок - ноги врозь, руки над головой, хлопок Прыжок - ноги вместе, руки вниз.	Выполнять слаженно, сначала медленно, затем увеличивать темп.
2.2	«Обнимаемся» И.п.- сидя по плечи в воде, руки разведены в стороны. Перекрестить руки, заведя их как можно дальше за спину.	Руки под водой, стараться достать лопатки.
2.3	«Кипятим чай» И.п.- сидя по плечи в воде, руки в замок, округлив локти. Сделать вдох, опустить голову в воду - выдох.	Погружать в воду всю голову, делать полный выдох, чтобы на поверхности были пузырьки. Можно выполнять в парах.
2.4	«Садимся на диванчик». И.п.- лечь спиной на аквапалку, взяться руками за поручень. Опустить нижнюю часть туловища вниз, сделать уголок ногами. Затем выпрямить тело горизонтально.	Аквапалка вдоль позвоночника, выдвинута под голову, упражнение выполнять, напрягая мышцы пресса, с усилием опускать вниз, возвращаясь в и.п. – расслабиться.
2.5	«Покатаемся»	Палка вдоль позвоночника, ноги работают в

	И.п.- лежа на аквапалке, взяться за поручень руками, выполнять упражнение «велосипед».	воде.
2.6	«Потанцуем» И.п.- стоя ноги на ширине плеч, палка в руках, опущена на воду. Прыжки, с поворотом таза вправо-влево.	Поворачивать только нижнюю часть туловища.
2.7	«Танец матросов» И.п.- стоя ноги вместе, руки на поясе. Присесть, встать - правая нога на пятку, присесть, встать - левая нога на пятку.	Приседая, колени в стороны, спина прямая.
3	Заключительная часть	3-5 мин.
3.1	«Прощаемся» И.п.- о с. поднять руки верх, потрясти кистями, опустить.	
3.2	«Вытираем пол» И.п.- стоя нога на ширине плеч, палка в руках. Наклониться вперед, погружая палку в воду.	Колени не сгибать, спина прямая.
3.3	«Устали» И.п.- о.с. поднять руки вверх, потянуться, уронить руки вниз, наклониться.	Сбрасываем рука вниз, спина круглая руки свисают свободно.
	«Отдыхаем» И.п.- лечь на спину с аквапалкой, расслабиться.	
	Свободное плавание	

Занятие № 8 «ТУРИСТЫ»

Оборудование: без предметов, на мелкой воде.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба маленькими шагами (дети), большими шагами (мама), гигантскими шагами (папа), ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ (скользящий шаг по дну), ходьба по камушкам (шайбы), бег, ходьба на месте.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Какая красота» И.п.- сидя на дне бассейна, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки.	Спина прямая, руки разводить широко.
2.2	«Ставим палатку» И.п.- сидя на дне поочередно вытягиваем руки вперед.	Плечи в воде, ладонками толкаем воду вперед.

2.3	«Кузнечный» И.п.- сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты. Приподнять ноги, поочередно выпрямляем.	Напрягать мышцы пресса, носочки ног на себя, толкать воду стопой.
2.4	«Бабочка» И.п.- сидя на дне, руки в упоре сзади ноги согнуты в коленях. Приподнять ноги, разводить колени врозь – вместе.	Стопы держать вместе, разводить только колени.
2.5	"Лягушки» И.п.- лечь на живот,руками упор впереди, ногами имитировать «басс».	Можно выполнять упражнение, разводя прямые ноги.
2.6	"Мостик» И.п.- сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты, стопы на дне. Приподнять живот, спину выпрямить, голову положить на воду, задержаться, затем вернуться в и.п.	Стараться образовать прямую линию, стопы не отрывать от дна.
2.7	«Загораем» И.п.- лежа на животе, упор руками впереди. Приподняться на руках, прогнув спину.	Голову не запрокидывать назад, выполнять в медленном темпе.
2.8	«Ветер качает деревья» И.п.- лечь на правый бок, упор на руку, ноги прямые. Сделать махи левой ногой, поменять положение, лечь на левый бок сделать махи правой ногой.	Поднимать прямую ногу.
2.9	«Ящерица» И.п.- сидя на дне, руки согнуты в локтях. Передвигаться вперед на ягодицах, приподнимая поочередно одну другую половинку, делая небольшое движение вперед, затем тоже назад.	Руками помогать, отталкиваться от воды.
2.10	«Переправа» И.п.- встать на руки впереди, принять горизонтальное положение тела (упр. Крокодил). Опустить голову в воду, задержав дыхание, продвигаться на руках вперед, работая прямыми ногами.	Ноги прямые.
3	Заключительная часть	3-5 мин.
	«Заблудились» И.п.- сидя на дне, колени согнуты, руки за головой, повороты туловища вправо- влево.	Стопы не отрывать от дна, спина прямая.
3.2	«Привал» И.п.- сидя на дне, ноги прямые, наклониться вперед, стараясь достать пальцы ног руками.	Упражнение выполнять в медленном темпе.
3.3	«Слушаем птичек» И.п.- сидя на дне, наклоны головы вправо- влево.	
3.4	«Отдых» И.п.- в парах, один ребенок ложиться на спину, другой поддерживает его. Поменяться.	
	Свободное плавание.	

Занятие № 9 «ПРОГУЛКА В ЛЕС»

Оборудование: аквапалка

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба обычным шагом (идем в лес), ходьба, приставляя пяточку к носочку (по узенькой дорожке), бег (убегаем от зверя), ходьба в приседе.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Колем дрова» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок над головой, наклониться вперед, ударить руками по воде.	Колени не сгибать, ударять по воде с силой.
2.2	«Кладем дрова» И.п.- ноги на ширине плеч, руками держим аквапалку. Наклониться вперед, опустив палку руками вниз.	Колени не сгибать, на палку давить с силой, опуская как можно глубже в воду.
2.3	«Разводим костер» И.п.- сесть на корточки, сгруппироваться. Выпрыгивать из воды, поднимая руки вверх, делая брызги.	Выпрыгивать из воды как можно выше.
2.4	«Садимся на бревнышко» И.п.- стоя, аквапалка в двух руках впереди. Присесть, руки с палкой впереди.	Руки слегка согнуты, спина прямая.
2.5	«Речка» И.п.- стоя, палка в руках. Присесть, оттолкнуться и скользить, работая ногами кролем до другого бортика.	Руки вытянуты с палкой вперед, голова опущена в воду.
2.6	«Накачиваем надувную лодку» И.п.- согнуть аквапалку пополам, взяться за концы палки, поставить правую ногу на палку. Давим ногой на палку и опускаем ее на дно. Поменять ноги.	Можно опереться на бортик, спина прямая, палку опускать как можно глубже.
2.7	«Заводим моторчик» И.п.- лечь спиной на аквапалку. Выполнять упражнение велосипед.	Ноги работают в воде, не поднимая брызг.
2.8	«Кузнечики». И.п.- сидя на аквапалке, прыгать от бортика к бортику.	Колени не выпрямлять, прыгать сидя на палке.
2.9	«Бабочка» И.п.- лечь спиной на аквапалку, ноги согнуты в коленях, разводим колени в стороны, сводим вместе.	Стопы держать вместе, разводить только колени вверх, прогнуться.

2.10	«Травка в воде качается» И.п.- лечь спиной на палку, ноги прямые. Повороты ног влево и вправо.	Ноги прямые, держать вместе.
2.11	«Лягушки» И.п.- лежа на животе, руками обхватывать палку. Плыть вперед, работая ногами, имитируя «басс».	
3	Заключительная часть	3-5 мин.
3.1	«Тушим костер» И.п.- сидя в воде по плечи, руки вытянуты с аквапалкой вперед, сделать глубокой вдох и выдох в воду.	Делая выдох, опускать голову в воду.
3.2	«Деревья качаются» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках над головой, наклоны туловища вправо влево.	Палку согнуть пополам, руки прямые, ноги не отрывать от дна.
3.3	«Дышим чистым воздухом» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, сделать глубокий вдох – поднять руки вверх, выдох - опустить руки вниз.	
3.4	«Отдых» И.п.- лечь спиной на палку, расслабиться.	
	Свободное плавание.	

Занятие №10 «КАРУСЕЛЬ»

Оборудование: мяч средних размеров по числу детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба на месте, от бортика к бортику, шаг - прыжок, шаг- прыжок, прыжки поочередно на правой и левой ногах, бег на месте, с выведением прямых ног вперед.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Карусель» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. а) Вращать сначала кистями рун вперед-назад. б) Кисти рук положить на плечи, вращать локтями вперед-назад. в) Вращение прямыми руками вперед назад.	
2.2	«Лодочки» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. Мах двумя руками вправо влево.	Взмахи делать большие, руки поднимать выше.

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

Занятие №11 «ПАЛОЧКА. - ВЫРУЧАЛОЧКА»

Оборудование: гимнастические палки по числу детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	ходьба по кругу, ходьба на носочках с поднятыми вверх руками, ходьба с вращением рук вперед-назад, 3 шага - подскок на двух ногах, бег с захлестом ног назад, бег в обратном направлении, ходьба.	

2	Основная часть	15-20 мин
2.1	ИП. стоя, руки с палкой опущены вниз 1-2 -плавно палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, 3-4- опустить палку вниз. Тоже левой ногой.	Спина прямая, голова смотрит вверх на палку.
2.2	ИП. стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках. 1-2 -махом палку назад на плечи, 3-4- вернуться в и.п.	Кисти не разжимать, голова прямо.
2.3	ИП. стоя, руки вытянуты вперед, палка широким хватом сверху. Палку скрестно, левая рука сверху, вернуться в и.п. Паку скрестно, правая рука сверху.	Упражнение выполнять с прямыми руками.
2.4	«Гребля» ИП. сидя в воде по плечи, палка в согнутых руках. Поворачивать то один конец палки, то другой, имитируя греблю на байдарке.	Палку держать ближе к середине, кисти не разжимать.
2.5	ИП. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Поднять согнутую в колене ногу, одновременно опустить палку на ногу. Вернуться в и.п. Повторить другой ногой.	Носочек поднятой ноги натянут, спина прямая.
2.6	ИП. стоя, ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках, присесть, руки поднять вверх над головой.	Спина прямая, руки не сгибать.
2.7	ИП. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках. Махи правой - левой ногами, стараясь коснуться палки.	Руки высоко не поднимать.
2.8	И П. стоя, палка в опущенных руках широкий хват. Перешагнуть палку одной, затем другой ногой, Выпрямиться. Затем вернуться обратно в и.п.	Руки не расцеплять.
2.9	ИП. стоя, палка вертикально, одним концом стоит на дне, руками держаться за верхний конец палки. Присесть, колени в стороны. Вернуться в и.п.	Спина прямая.
2.10	ИП. стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. Наклон вперед, палку поднять вверх за спиной, голова смотрит вперед. Вернуться в и п.	Спина прямая, руки поднимать выше.
2.11	ИП. стоя, палка в опущенных руках, наклониться, положить палку на дно, встать на нее ногами. Выпрямиться, наклониться, поднять палку.	Колени слегка согнуть, ноги ставить на палку широко.
2.12	ИП. ноги вместе, палка в опущенных руках Прыжок - ноги врозь, руки вверх над головой, прыжок , вернуться в и.п.	Темп постепенно увеличивается.
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	ИП Стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках, прогнуться назад, руками коснуться пяток Вернуться в и.п.	
3.2	И П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках на уровне груди. Повороты верхней части туловища вправо – влево.	Ноги с места не сдвигать.
3.3	ИП. стоя, палка одним концом стоит на дне справа, правой рукой держаться за верхний конец. Обойти вокруг палки вправо на счет 1-4. Затем поменять положение рук обойти палку влево.	Палку с места не сдвигать.

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

Занятие № 12 «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

Оборудование: мячи средних размеров по количеству детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2-3 мин
	Ходьба обычным шагом, ходьба на пятках руки подняты вверх, ходьба на носках руки за спиной, в приседе руки «кролем», прыжки на корточках, бег в прямом и обратном направлениях, ходьба.	
2	Основная часть	15-20 мин
	ИП. о.с. мячом в руках. Ходьба на месте, поворачивая руки вправо – влево.	Спина прямая, руки согнуты.
2.2	ИП. о.с. мяч в правой руке. Поднять колено правой ноги, передать мяч под коленом в левую руку, выпрямиться. Тоже, с левой руки под коленом левой ноги передать мяч в правую руку, выпрямиться.	Опорная нога слегка согнута, спина прямая, мяч не ронять.
2.3	ИП. о.с. мяч в правой руке. Вытянуть руки вперед, передать мяч из правой руки в левую руку. Затем из левой руки передать мяч за спиной в правую руку.	Спина прямая руки слегка согнуты.
2.4	ИП. о.с. мяч в правой руке. Поднять руки над головой, передать мяч из правой руки в левую руку. Руки опустить. Затем поднять и передать мяч из левой руки в правую руку.	Голову поднимать вверх следя за мячом. Можно передавать мяч по кругу, вверху - внизу
2.5	ИП. о.с. мяч в руках. Подкинуть мяч сделать хлопок в ладоши, и поймать мяч.	Мяч не подкидывать высоко, стараться не уронить.
2.6	ИП. о.с мяч в поднятых над головой руках. Одновременно опустить руки поднять колено правой ноги, дотронуться до мяча. Вернуться в и.п. Повторить упражнение, коснувшись мяча коленом левой ноги.	Руки с мячом опускать до уровня живота, коленом касаться мяча, стараясь не выбить его из рук, спина прямая.
2.7	ИП. стоя, мяч зажать между ног. Прыжки на двух ногах.	Голени не разжимать, стараясь 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 опущена в воду.
2.9	ИП. о.с. мяч в руках. Повороты вправо - влево вокруг себя на счет 1-4.	
2.10	ИП. лежа на спине, мяч под головой, держать двумя руками. Разводить и сводить прямые ноги, упражнение «Ножницы».	Стараться сохранять равновесие.
2.11	ИП. лежа на спине, мяч под головой, ноги Прямые, движение ног «кролем».	Ноги прямые. Можно выполнять от бортика к бортику.
2.12	ИП. лежа на спине, руками держаться за поручень, мяч между согнутыми коленями. Повороты согнутых ног вправо – влево.	Мяч зажать сильно коленями, поворачивать нижнюю часть туловища.
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	ИП. ноги на ширине плеч, руки с мячом поднять вверх, наклоны вперед.	Спина прямая, руки вытянуты вперед, смотреть на мяч.
3.2	ИП. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках за спиной, наклоны вперед, поднимаем руки вверх.	Спина прямая, смотреть вперед.
3.3	ИП. стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом подняты вверх. Наклоны туловища вправо – влево.	
3.4	ИП. лежа на спине, мяч под головой. Расслабиться.	
	Свободное плавание	

Картотека «Игровые упражнения»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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