Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №157»

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

На заседании Педагогического совета Заведующий МДОУ «Д/с № 157»

МДОУ «Д/с № 157» г. Магнитогорска \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ В.Л. Киселёва

Протокол № \_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дополнительная образовательная программа

«Аквааэробика»

Выполнила инструктор

 по физ. культуре первой категории

Е.М. Иванова

Магнитогорск 2020 г.

Оглавление

[1. Целевой раздел Программы 3](#_Toc27565207)

[1.1. Пояснительная записка 3](#_Toc27565208)

[1.2. Цель и задачи Программы 4](#_Toc27565209)

[1.3. Принципы формирования Программы 5](#_Toc27565210)

[1.4. Характеристика возрастных и физиологических особенностей детей, обучающихся по Программе 7](#_Toc27565211)

[1.5. Планируемые результаты освоения Программы 8](#_Toc27565212)

[2. Содержательный раздел Программы 9](#_Toc27565213)

[2.1. Формы, методы и этапы реализации Программы. Учебно-тематический план 9](#_Toc27565214)

[2.2. Перспективное планирование по Программе «Аквааэробика» 14](#_Toc27565215)

[3. Организационный раздел Программы 16](#_Toc27565216)

[3.1. Материально-техническое обеспечение Программы 16](#_Toc27565217)

[3.2. Режим проведения образовательной деятельности по Программе 17](#_Toc27565218)

[4. Список литературы 18](#_Toc27565219)

[5. Приложение 19](#_Toc27565220)

# **1. Целевой раздел Программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью. Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребенка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей, выполняемых в воде под музыку. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность внутренних органов.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

Целью Программы является создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнение следующих задач:

 Оздоровительные:

* расширение адаптивных возможностей детского организма;
* совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

* формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
* обучение плавательным навыкам и умениям.

Развивающие задачи:

* развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде.

Воспитательные:

* воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
* формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

##

## **1.3. Принципы формирования Программы**

В основу Программы положены следующие принципы:

1. Принцип научной обоснованности практической применимости: соответствие основным положениям и возрастной психологии и анатомии, дошкольной педагогике.
2. Принцип последовательности: система занятий выстроена с учетом усложнения на основе полученных ранее знаний.
3. Принцип систематичности: взаимосвязь между различными сторонами содержания физкультурных занятий.
4. Принцип триединства целей: обучающих, развивающих и воспитывающих в процессе образовательной деятельности дошкольников.
5. Принцип индивидуализации: учет индивидуальных способностей и возможностей каждого ребенка.
6. Принцип доступности: учет возрастных, половых особенностей детей, уровня их физической подготовленности, взаимосвязь двигательной деятельности с умственным и психическим развитием.
7. Принцип сознательности: основополагающий принцип обучения движениям, понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит.
8. Принцип игровой подачи материала: отношение детей к двигательной деятельности как к игре, что соответствует особенностям дошкольного возраста.
9. Принцип комплексного использования различных форм работы: физкультурная деятельность включена в общую систему воспитательно-образовательного процесса, успешность и результативность которого зависит от сотрудничества всех педагогов.
10. Принцип наглядности: большинство заданий предполагает опору на чувственный опыт ребенка.

## **1.4. Характеристика возрастных и физиологических особенностей детей, обучающихся по Программе**

Возрастные особенности детей

|  |  |
| --- | --- |
| **4-5 лет** | **6-7 лет** |
|  Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек. Ребенок способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию.  Дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. Выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Но в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения. |  Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений. |

Программа рассчитана на два года обучения, предназначена для детей в возрасте от 4 до 7 лет. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Наполняемость группы 10 – 12 человек, что соответствует требованиям СанПиН. Группы неоднородны по половому признаку (мальчики и девочки). Занятия в кружке разработаны в соответствие с возрастом и плавательной подготовленностью воспитанников. Программа рассчитана на детей средней, старшей и подготовительной групп. Группы набираются по желанию детей и их родителей.

## **1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

* Улучшение физического здоровья за счет повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся, совершенствование нервно-психических процессов.
* Формирование навыков выполнения плавательных движений, связанных с перемещением тела в водной среде.
* Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц спины, стоп, голени, ног.
* Улучшение координации движений.
* Обогащение не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, волевым опытом.
* Приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

# **2. Содержательный раздел Программы**

## **2.1. Формы, методы и этапы реализации Программы. Учебно-тематический план**

В Программе используется традиционная форма проведения занятий с применением наиболее эффективного педагогического и практического опыта с использованием широкого спектра разнообразных движений в воде (ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие, имитационные, статические, танцевальные, плавательные и др.) в горизонтальном и вертикальном положении, объединенных в комплексы с предметами и без них, с музыкальным сопровождением. Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения, а также разучивание комплексов упражнений по аквааэробике.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую.

Всего в учебном году 32 - 36 занятий продолжительностью 30 мин, которые проводятся 1 раз в неделю.

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

* наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части, фотографии, рисунки и схемы обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия;
* словесные: объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения, анализ результатов собственной деятельности и деятельности товарищей, поощрение;
* практические: выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, соревнования, выполнение контрольных нормативов.

 Занятие строится по следующей схеме:

* подготовительная часть;
* основная часть;
* заключительная часть.

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

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

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

Этапы обучения аквааэробике

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап обучения | Методы обучения | Задачи обучения |
| I этап Цель: ознакомление с видами аквааэробик и разнообразным акваоборудованием; обучение базовым движениям аквааэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде (октябрь). | Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями (см. приложение) | Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде. |
| II этапЦель: развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием аква-оборудования (ноябрь-декабрь). | Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. | Способствование развитию чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество. |
| III этапЦель: совершенствование специальных упражнений (январь - май). | Упражнения на все группы мышц. | Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми. |

Методы работы с детьми для реализации Программы

С дошкольниками целесообразно использовать индивидуальный, малогрупповой и групповой методы. Важно уделять внимание дозированию физической нагрузки, которая должна быть адекватна физическому и психическому состоянию ребенка.

Определение правильности физической нагрузки:

* методом пульсометрии (высокая интенсивность ЧСС 160-180 ударов в мин., средняя 140-160 ударов в мин., низкая – 120-140 ударов в мин.);
* визуальное определение (изменение цвета кожи, нарушение координации движения, потоотделение);
* согласно самочувствию после занятий (если появилось чувство усталости, вялости, нарушения сна, значит нагрузку следует снизить).

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-вочасов(теория) | Кол-вочасов(практика) | Всего часов |
| 1 | Общие вопросы теории и практики плавания | 1 | 0 | 1 |
| 2 | Правила техники безопасности в бассейне | 2 | 0 | 2 |
| 3 | Общеукрепляющие упражнения | 0 | 1 | 1 |
| 4 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 0 | 4 | 4 |
| 5 | Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания | 0 | 4 | 4 |
| 6 | Игры на воде. | 0 | 6 | 6 |
| 7 | Учебные прыжки. | 0 | 4 | 4 |
| 8 | На силовые способности. | 0 | 4 | 4 |
| 9 | На гибкость. | 0 | 2 | 2 |
| 10 | На аэробную направленность. | 0 | 6 | 6 |
| 11 | На расслабление. | 0 | 2 | 2 |
|  | Итого: | 3 | 33 | 36 |

## **2.2. Перспективное планирование по Программе «Аквааэробика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Учебный материал | Квартал, месяц |
| I | II | III |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Художественное плавание. |
| 1 | Элементы художественного плавания:хороводы, фигурные маршировки,геометрические фигуры, построения, перестроения. |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Плавательные движения и элементы статистического плавания. |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные. |  |  | + |  | + | + | + | + | + |
| Упражнения релаксации. |
| 4  | Восстановительные упражнения на воде. |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 5  | Дыхательные упражнения «с опорой и без». |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  6 | Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием. |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7  | Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием. |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  8 | Плавание в свободном режиме. |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Комплексы упражнений аквааэробики. |
| 9  | Комплекс без предметов. | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 10  | Комплекс с мячом. |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Комплекс с обручем. |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| 12 | Комплекс с мячами. |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 13  | Комплекс с лентами. |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 14 | Комплекс с нудлами. | . |  |  |  |  | + | + | + |  |

# **3. Организационный раздел Программы**

## **3.1. Материально-техническое обеспечение Программы**

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы с детьми предусматривает наличие специального материально-технического обеспечения, способствующего разнообразию занятий.

Оборудование и инвентарь:

* обручи;
* ленты;
* мячи;
* гимнастические палки;
* нудлы длинные и короткие;
* нарукавники и плавательные круги;
* плавательные доски, калабашки.

 Дидактический и наглядный материал:

* картотеки подвижных игр и упражнений на воде;
* рисунки, фотографии, схемы;
* фонотека с ритмической и спокойной музыкой.

## **3.2. Режим проведения образовательной деятельности по Программе**

Образовательная деятельность Программы «Аквааэробика» в соответствии с нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26 проводится во второй половине дня, один раз в неделю, длительностью не более 30 мин.

# **4. Список литературы**

1. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду: методическое пособие/ М.Д. Маханева, Г.В. Баранова - М.: Творческий центр, 2009. – 63с.
2. Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И. А. Большакова. – М.: АРКТИ, 2005. – 24с.
3. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники / Н. Г. Пищикова. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. - 88с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада / Т. И. Осокина. – Изд. 3-е., дораб. и доп. – М.: Посвещение,1985. – 80 с.
5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду / Е. К. Воронова. – Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
6. Голицына Н. С., Шумова И. М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей / Н. С. Голицына, И. М. Шумова. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 120 с.
7. Протченко Т.А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80 с.

# **5. Приложение**

**Комплекс упражнений по аквааэробике**

**Разминка**

1. Бег, жим руками вниз попеременно.
2. Бег, жим руками в стороны попеременно.
3. Бег, жим правой рукой вправо, но движемся влево.
4. Бег, жим левой рукой влево, но движемся вправо.
5. Бег, жим двумя руками вперёд движемся назад.
6. Если пояса нет, взять доски и проплыть 7 метров на ногах кролем, если одет пояс, можно без досок, руки перед собой - проплыть на ногах кролем.
7. Тоже, но на спине.

**Основная часть**

Используемый инвентарь: нудлы.

1. Жим правой рукой вниз с нудлом, бег на месте.
2. Тоже, левая рука.
3. Держим нудл двумя руками перед собой, бег на месте - жим двумя руками вниз.
4. Держим нудл перед собой двумя руками - перешагнуть только левой ногой.
5. Тоже, но только правая нога.
6. Тоже, но попеременно правой левой ногой.
7. Тоже, но перепрыгнуть нудл двумя ногами вперёд-назад.
8. Встать на нудл двумя ногами и пытаться удержать равновесие.
9. Стоя на нудле двумя ногами, приседаем или жим ногами вниз, руки работают на удержание равновесия.

10.Проплыть с нудлом в руках перед собой 7 метров, ноги кроль, брасс, произвольно.

Используемый инвентарь: обручи и мячи.

1. Один ребенок держит обруч в толще воды, другой проплывает через обруч, задержав дыхание, поменяться.
2. Один держит обруч над водой в стороне, другой кидает в обруч мяч, поменяться.
3. Ведение мяча перед собой (элемент водного поло)
4. Лёжа на спине, руки выполняют движение восьмёрки, продвигая тело вперёд ногами.
5. Эстафеты, игры.

**Заключительная часть.**

1. Спокойно проплыть на спине, брассом или на спине произвольно.
2. Упражнения на растяжку и восстановление дыхания.

**Комплекс упражнений по аквааэробике.**

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.

1 - опереться о бортик и вытянуть тело так, чтобы ноги свободно лежали на поверхности воды.

2- исходное положение и снова повторить.

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.

2-3 - 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. Проделать 4-8 раз.

1- подтянуться к поручню,

2 - оттолкнуться от него.

Сделать паузу. Обопритесь руками о бортик, приподнимать туловище из воды и отжиматься.

7. И. п.: стоя у края бассейна, опереться о бортик.

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

**Комплекс упражнений по аквааэробике с гимнастической палкой.**

 «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 выдохом 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 вверху 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 (4раза).

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 4раза).

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.

**Комплекс упражнений по аквааэробике.**

Звучит музыка на песню «Яблочко».

1. И. п. – стоя в воде, руки на пояс – левая нога в сторону на носок, нога развернута внутрь. Затем ногу на пятку, носок кверху, притопывая на месте. Тоже с другой ноги.

2. И. п. – ноги на ширине плеч – руки перед грудью. Наклон туловища влево–руки поднять вверх, вернуться в И.п. Затем наклон в правую сторону – руки вверх, в и.п.

3. И. п. – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Поворот туловища влево – руки в стороны, вернуться в и.п. Затем то же вправо.

4. И.п. – ноги на ширине плеч. Сделать присед – руки на колени. Затем выровняться – руки вверх, ладонями вовнутрь, слегка с поворотом туловища влево, а потом вправо.

5. И.п. – руки на пояс. Невысокие подскоки на месте, руками имитируя передвижение по канату.