МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД № 473 «МИР»

|  |  |
| --- | --- |
| Принято  на Педагогическом Совете  протокол от 31.08.2023г. №1 | Утверждаю  заведующий \_\_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова  приказ от 31.08.2023 г. №127 - од |

**Программа дополнительного образования детей старшего**

**дошкольного возраста**

**«Гармония»** (аква-аэробика)

Возраст: 5-7лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:

Логинова Ирина Урдиновна,

инструктор по физической культуре с

обучением плаванию.

Новосибирск 2023г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Стр.** |
| **1** | **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** | 3 |
|  | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1 | Направленность программы | 3 |
| 1.1.2 | Новизна программы | 3 |
| 1.1.3 | Актуальность | 4 |
| 1.1.4 | Педагогическая целесообразность | 5 |
| 1.1.5 | Цель, задачи программы | 5 |
| 1.1.6 | Режим занятий | 6 |
| 1.1.7 | Ожидаемые результаты | 7 |
| 1.1.8 | Способы проверки результатов освоения программы | 8 |
| **2** | **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** | 9 |
| 2.1. | Учебно-тематический план | 9 |
| 2.2 | Организация занятий. | 10 |
| 2.2.1 | Структура занятий | 10 |
| 2.3 | Этапы работы по аква-аэробике | 11 |
| 2.3.1 | Этапы разучивания аква-аэробики с элементами танца | 13 |
| 2.4 | Календарно-тематический план | 14 |
| 2.5 | Особенности взаимодействия с семьями воспитанников | 14 |
| 3 | **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** | 15 |
| 3.1 | Материально-техническое обеспечение | 15 |
| 3.2 | Кадровое обеспечение | 18 |
| 3.3 | Функциональное распределение обязанностей между сотрудниками | 18 |
| 4 | Список литературы | 19 |
|  | Приложения | 20 |

**1. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Основной базой программы дополнительного образования по аква-аэробике «Гармония» (далее - Программа) являются:

- Конституция Российской Федерации.

- Конвенция ООН о правах ребенка (1989г.)

- Федеральный закон от 29.12.2012 N273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации».

- Министерством просвещения Российской Федерации приказом от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Базовыми компонентами программы являются общеобразовательная программа «Истоки», « Программа обучение детей плаванию в детском саду» (Е.К.Воронова. С.Пб. Детство – Пресс 2003 г.), Акав – аэробика для всех (под редакцией А. Бушер, О. Сверчкова, Т. Левченкова. Москва – 2002г.), Практическое руководство «Аквааэробика упражнения в воде» (Дебби Лоуренс – Москва 2000г.). Содержание программы основано на положении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

**1.1.1. Направленность**

Данная программа посвящена такому актуальному вопросу, каксохранение и укрепление здоровья детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни, а также жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В связи с этим данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**1.1.2 Новизна программы**

Ее отличительной особенностью Программы является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аква-аэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни. Основным принципом реализации Программы является создание максимально благоприятных ситуаций для развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями.

**1.1.3 Актуальность.**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

«Аква-аэробика» - это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде: от активных развлечений до серьезных занятий под музыку, часто имеющих спортивную направленность. В отличие от других видов физических упражнений, аква-аэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект, положительно влияет на организм человека.

Актуальность программы заключается в том, что плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОУ. Одним из таких средств являются занятия аква-аэробикой.

Аква-аэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличии 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.

**1.1.4 Педагогическая целесообразность**

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. С помощью аква-аэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Велико гигиеническое значение аква-аэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Занятия аква-аэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

· формирование “мышечного корсета”;

· предупреждение искривлений позвоночника:

· гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;

· устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Программа кроме занятий аква-аэробикой включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

**1.1.5 Цель и задачи программы**

 Цель: обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

**Задачи:**

*Оздоровительные задачи:*

* Приобщать детей к здоровому образу жизни;
* Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
* Снятие статического напряжения,
* Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
* Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
* Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки,
* Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
* Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

*Образовательные задачи:*

* Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
* Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
* Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
* Формировать преставления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

*Воспитательные задачи:*

* Прививать гигиенические навыки;
* Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
* Создавать у детей радостное и бодрое настроение.
* Вызывать у детей интерес к занятиям плаванием.

Настоящая программа не дублирует содержание образовательной программы в ДОУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

**1.1.6 Режим занятий**

 Состав группы постоянный

- Возраст 5-7 лет.

- Количество 10-12.

- Количество групп - 2.

- Форма проведения – групповые занятия.

- продолжительность занятий –не более 30 минут

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Всего в учебном году 32 занятия, которые проводятся 1 раз в неделю. Занятия проводятся во вторую половину для.

В связи с этим на базе МКДОУ д\с № 473 «Мир» разработана программа дополнительного образования по аква-аэробике «Гармония», в которой дошкольники приобретут физические качества.

Данная программа служит основным документом и определяет содержание и организацию образовательной деятельности программы «Гармония», обеспечивает эффективность построения тренировочного процесса по аква-аэробике и содействует успешному решению задач физического развития детей дошкольного возраста.

Методические рекомендации

1. Занятия необходимо проводить по подгруппам 10-12 человек.

2. При обучении целесообразен фронтальный метод.

3. Разучивание упражнений сначала на месте, потом в движении.

4. На занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение её продолжительности и величины.

5.Использование игровых приёмов обучения, как ведущих в организации занятий.

6.После занятия целесообразно проводить оздоровительные мероприятия: - самомассаж; - ходьба по тропе здоровья; - релаксационные упражнения; - дыхательная гимнастика; - водный стретчинг

**1.1.7 Ожидаемые результаты:**

- укрепление здоровья детей,

- улучшение координации движений,

- совершенствование правильной осанки,

- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

- сформированности чувства ритма, пластики в движениях;

- умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;

- улучшение посещаемости за счёт снижение заболеваемости;

- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;

- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;

формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

**1.1.8 Способы проверки результатов освоения программы**

Степень сформированности индивидуально-личностных качеств детей по аква-аэробике будет наглядно продемонстрирована на открытом занятии для родителей.

***Методика проведения диагностики.***

**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).

1. *Мах*

*в*ыполняется 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:   
1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад); 2 - вернуться в исходное положение.

3. *Прыжок - ноги - вместе, ноги – врозь* выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в и.п.

4 *Выпад*

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

5. *Шаг*

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

6**.** *Бег* **–**

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

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

*Согласованное выполнение упражнений.*

Технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, согласованность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны одновременно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

**2 Содержательный раздел**

**2.1 Учебно-тематический план**

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает взаимодействие детей в воде через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по аква-аэробике с элементами танца.

В процессе обучения плаванию ребенок:

– приобретает определенную систему знаний о физических уп­ражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на орга­низм;

– осознает свои двигательные действия;

– усваивает физкультурную и пространственную терминоло­гию;

– узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;

– ребенок познает свое тело, у него формируется телесная реф­лексия;

– закрепляет зна­ния об окружающей природе, свойствах воды;

– обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;

– учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;

– приобретает грацию, пластичность, выразительности дви­жений;

– развивает самостоятельность, творчество, инициативность;

– учится самоорганизации, взаимопомощи.

**2.2 Организация занятий**

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна должно соответствовать гигиеническим (СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций") и эстетическим требованиям.

Дети занимаются в плавках, в резиновых шапочках. Для передвижения по залу до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы).

Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, затем они тщательно, быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно или с помощью сверстников. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают.

Температура воды 28—30°С, а температура воздуха 26—28°С. Уровень воды в бассейне, должен быть не выше плечевых суставов ребенка, стоящего на дне бассейна.

Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

**2.2.1 Структура занятий**  
- 3 минуты - разминка на суше

- 10 минут – обучение плаванию.

- 10 минут – обучение аква-аэробике и синхронности выполнении движений.

- 5 минут - подвижные игры на воде

- 2 минуты - свободное плавание.

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.

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 аква творчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом. Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

**2.3 Этапы работы по аква-аэробике**

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

«Аква-аэробика с элементами танца»  
Основными средствами занятий аква-аэробикой с элементами танца в воде являются:

* ритмичные согласованные упражнения и композиции под музыку;
* упражнения направленные на пластичность, гибкость и выполнение согласованных движений;
* слушание музыки и ритма при выполнении элементов и упражнений танца;
* выполнение композиций из отдельных элементов танца.

Принципы подбора музыкального произведения:

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

Начинать введение танцевальных элементов следует со второй половины учебного года.

**2.3.1 Этапы разучивания аква-аэробики с элементами танца**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Задачи обучения** | **Методы** | |
| I этап (февраль) | Ознакомление с простыми упражнениями под спокойную музыку без изменения ритма | Движения под счет или сигнал,  простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов | Составление композиций для 2-4 человек, разучивание определенных сигналов и счета, при использовании  для обучения элементов танца. |
| II этап (март, апрель) | Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений | Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре | Формирование совместного выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой |
| III этап (май) | Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде;  выполнение разнообразных согласованных движений под музыку. | Согласованное выполнение связок элементов танца | Обучение качественному выполнению упражнений с соблюдением согласованности, корректирование работы ног и рук |

**2.4 Календарно - тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Задачи** |
| Октябрь | 1 | - Выявление уровня подготовленности детей; - Обучение разнообразным передвижениям в воде; - Освоение базовых упражнений по аква-аэробике |
| 2 | - Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; - Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. |
| 3 | - Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. |
| 4 | - Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми. |
| Ноябрь | 1 | - Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку. |
| 2 | - Переход к упражнениям под музыку, с целью сплачивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений |
| 3 | - Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет; - Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде. |
| 4 | - Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - приучение детей к самостоятельному выполнению |
| Декабрь | 1 | - Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки –поочередные круговые движения); - постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног данными способами; - Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде. |
| 2 | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма; |
| 3 | -Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности; -Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку;  -Закрепление полученных умений по плаванию; -выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности. |
| 4 | -Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); -постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами;  –Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без. |
| Январь | 1 | - Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде |
| 2 | - Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - Разучивание различных коллективных упражнений. |
| 3 | - Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. |
| Февраль | 1 | - Формирование умения совместного выполнения движений; - Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу; - Приучать детей  следить  за своей осанкой; - Формирование чувства радости и удовольствия от движений вводе под музыку. |
| 2 | - Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше); - Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений. |
| 3 | - Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений; - корректирование  попеременной работы ног вверх-вниз; - формирование умения согласованно выполнять движения в паре; - возбуждение желания заниматься в воде под музыку. |
| 4 | - Учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками; - выполнение простейших переворотов; - способствование возникновению мотивации к творческой деятельности. |
| Март | 1 | - Учить детей выполнять движения в разных перестроениях**.** **-** Формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов;  - Обучение согласованному  выполнению движений под музыку;  способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. |
| 2 | - Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях; - формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами; - выполнение разных движений под музыку с согласованием их друг с другом; - способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку. |
| 3 | - Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением; - формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления; - разучивание движений под музыку, с ориентацией на её темп; - учить имитировать  движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта. |
| 4 | - Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; -выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности. |
| Апрель | 1 | - Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре.   - Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках;  - выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой |
| 2 | - Совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении;  - выполнение разнообразных согласованных движений под музыку; - вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку. |
| 3 | - Выполнение движений в перестроениях**;** **-** совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов ; - обучение согласованному выполнению движений под музыку;  - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. |
| 4 | - Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений;  - способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроение, положительных эмоций. |
| Май | 1 | - Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений; -совершенствование согласованной работы рук и ног; -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде. |
| 2 | - Совершенствование навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта;  - способствование творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку |
| 3 | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. |
| 4 | Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. |

**2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

**Цели** взаимодействия

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей;

**Задачи** взаимодействия:

- информирование родителей о реализации программы дополнительного образования по аква-аэробике «Гармония»;

- просвещение родителей, повышение их правовой, психолого-просветительской компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

- построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями детей для решения образовательных задач;

Построение взаимодействия с родителями придерживается следующих **принципов**:

- приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребенка (именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка);

- взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей;

- индивидуальный подход к каждой семье: при взаимодействии учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей в отношении образования ребенка, проводимым мероприятиям, возможности привлечения родителей к участию в них;

- возрастосообразность: при планировании взаимодействия учитывать характер отношений ребенка с родителями.

Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС (создание костюмов, атрибутов, пособий).

**3 Организационный раздел**

**3.1 Материально-техническое обеспечение**

Занятия проходят в бассейне МКДОУ д/с № 473 «Мир»

Характеристика помещений бассейна

Пол – поверхность ровная без щелей и изъянов, плитка, покрытый кафелем.

Стены – в зале чаши бассейна- кафель; в разминочной и раздевальной комнатах пластиковые панели; в душевой и туалете- кафель.

Окна – пластиковые открывающиеся.

Батареи – расположены в нише под окнами и закрыты решетками, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

Освещение – двустороннее (искусственное и естественное).

Светильники защищены от механических повреждений.

Вентиляция – приточно-вытяжная. Выпуск приточного воздуха на высоте 3 метров от пола.

Уровень шума в помещениях соответствует требованиям санитарных норм.

Очистка воздухаультрафиолетовый облучатель рециркулятор «Дезар - 3», проветривание после каждого занятия. В помещениях бассейна есть три эвакуационных выхода.

|  |  |
| --- | --- |
| Площадь общая (раздевалка, душевые, вентиляционная, бассейн) | 203кв. м. |
| Площадь бассейна | 65 кв. м. |
| Площадь чаши | 21 кв. м. |
| Количество рабочих мест | 1 |
| Система вентиляции | Вентиляция – приточновытяжная. Выпуск приточного воздуха на высоте 3 метров от пола. |
| Система отопления | Централизованное |
| Система водоснабжения | Централизованное |
| Система защиты электрооборудования | Заземлено |
| Количество ламп (л.д.с.) | 15 |
| Искусственное освещение (л.д.с.) | л.д.с. |
| Электрические розетки (количество) | 4 |
| Выключатели | 9 |
| Пожарная сигнализация / дымоуловители | да |
| Количество окон | 4 |

Бассейн- это помещения для организации занятий, по обучению детей плаванию, секции по плаванию, занятия дополнительного образования.

Бассейн- это помещение где необходима организация рационального двигательного режима в процессе учебной деятельности.

Помещения бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, сухого плавания, две душевые, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей (7 метров в длину 3 метра в ширину и 1,5 метра в глубину), они оборудованы необходимыми пособиями инвентарем и атрибутами.

Помещения такого рода располагают системой вентиляции и подачи воды, имеют раздевальную комнату со шкафчиками, комнату для разминки, две душевые с тремя кабинками для мытья, туалет с умывальником.

Под каждым душем имеется противоскользящее покрытие, такие же лежат при входе и выходе из ванны бассейна. Непосредственно на бортике бассейна соответствующим образом (удобно для инструктора и воспитанников) размещаются плавательные доски, надувные круги и игрушки.

У бортика бассейна в корзинах располагаются пластмассовые ведра, игрушки, корзины с нарукавниками, резиновыми мячами и пластмассовые корзины с игрушками для ныряния. Деревянная лавка для отдыха детей стоит по периметру чаши бассейна. На бортике бассейна установлена лестница в вертикальном положении для спуска и подъема детей из воды; обязательное условие - наличие поручней. Для контроля температурного режима воздуха на стенах размещены термометры. Температура воды легко определяется с помощью плавающего термометра. Визуальный обзор для сохранения прямолинейности проплыва дистанции ограничен стенками ванны бассейна. Разделительный шнур, состоит из пластмассовых и пенопластовых поплавков яркой раскраски, чтобы их хорошо было видно детям. Для удобства ориентирования по дну бассейна, проведены две линии для сохранения прямолинейности проплыва. У бортика в углу стены приставлены страховочные шесты из пластмассы и древесины. Круг Александрова. Наряду со страховкой они используются как поддерживающие средство, помогающее при обучении. По всему периметру бассейна проложена противоскользящая, впитывающая влагу синтетическая дорожка.

1. Плавательные доски

3. Надувные круги разных размеров

4. Нарукавники

5. Надувные ворота

6. Мячи разных размеров

7. Обручи плавающие и с грузом

8. Музыкальная колонка

9. Разделительные дорожки 7 м длиной и 3 м длиной;

10. Термометр комнатный;

11. Разделительная дорожка 7м; разделительная дорожка 3м;

12. Ориентиры на бортиках

13. Обручи для горизонтального проныривания;

14. Термометр для воды;

15. Судейский свисток;

16. Дорожка для профилактики плоскостопия;

17. Обручи плавающие (горизонтальные);

18. Флэшки с музыкальными композициями

* длинный шест (2-2,5м.), для поддержки и страховки детей;
* разделительные дорожки; цветные поплавки;
* нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуреатана;
* гимнастические палки;
* пластмассовые кубики;
* султанчики.

*Правила поведения в бассейне*

* Внимательно слушать задание и выполнять его.
* Не кричать.
* Не звать нарочно на помощь.
* Входить в воду только по разрешению инструктора.
* Спускаться по лестнице спиной к воде.
* Не стоять без движений в воде.
* Не мешать, друг другу окунаться.
* Не наталкиваться, друг на друга.
* Не «топить»  друг друга.
* Не бегать в помещении бассейна.
* Выходить быстро по команде инструктора.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

* *Должны знать:*

- основы здорового образа жизни, формы укрепления здоровья;

- правила безопасности на воде.

* *Должны иметь представление:*

- об оздоравливающем эффекте аква-аэробики.

* *Должны демонстрировать*:

- комплексы упражнений по аква-аэробике;

- композиции художественного плавании;

- основные навыки плавания в контрольных упражнения.

Благоприятное воздействие плавания на организм человека широко пропагандируется и используется как мощное закаливающее средство. Помимо закаливания, осуществляется благоприятное воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и центральную нервную систему малышей. Плавание - это единственный вид спорта, обеспечивающий максимальную нагрузку на мышцы, при минимальной нагрузке на позвоночник.

**3.2 Кадровое обеспечение**

Программа реализуется под руководством Логиновой Ирины Урдиновны, инструктора по физическому развитию с обучением плаванию.

Стаж педагогической работы: 12 лет.

Образование: высшее.

Имеет первую квалификационную категорию.

В 2023 году прошла курсы повышения квалификации «Технология проведения занятий по аква-аэробике для детей дошкольного и школьного возраста (144ч.)

**3.3 Функциональное распределение обязанностей между сотрудниками**

Тренер-преподаватель по плаванию руководит образовательной деятельностью, консультирует родителей по вопросам обучения плаванию, отвечает за безопасность детей

Медицинская сестра проверяет условия проведения образовательной деятельности, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены, отвечает за безопасность детей, оказания доврачебной помощи, осуществляет контроль гигиенических условий и физической нагрузки на детей в бассейне.

Родители обеспечивают детей необходимой одеждой, продолжают оздоровительные мероприятия в условиях семьи, обеспечивают потребность в двигательной активности детей и совершенствование двигательного навыка через совместное посещение бассейна, открытых водоемов, участие в спортивных мероприятиях учреждения.

Противопоказания к занятиям:

- наличие острых инфекционных заболеваний;

- острые стадии любых заболеваний (обострение хронических заболеваний);

- лихорадочное состояние (повышенная температура тела);

- злокачественные опухоли;

- грибковые поражения кожи и ногтей;

- аллергические реакции (в том числе на компоненты воды);

- любые болевые ощущения;

- повышенное артериальное давление.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 гг., утверждена постановлением Правительства РФ от 07.02.2011 № 61;
2. План действий по модернизации общего образования на 2011 – 2015 гг., утвержден Распоряжением Правительства РФ от 07.09.2010 № 150–р;
3. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г., утверждена распоряжением Правительства РФ от 17.11.2008 г. № 1662 –р;
4. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2011 № 373;
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
6. СанПин 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», утверждены постановлением Главного государственного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189;
7. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (ФГТ); Федеральные государственные требования к условиям реализации основной общеобразовательной программ ДОУ.
8. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Д. Богина. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей - М.: Просвещение, 1991 г. - 159 с.
9. Л.Ф.Еремеева. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие. - СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
10. Урвачева Л.Н. Учимся плавать играя / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения № 1 / 2008, с.61.
11. Хрущева О.С. Спортивное развлечение в бассейне. / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения № 2 / 2008, с.54.
12. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры  дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. –  М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
13. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
14. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
15. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
16. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
17. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.-( Библиотека руководителя ДОУ).
18. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
19. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. –М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
20. Муратова Г.Б. Творческий подход в обучении плаванию детей разных возрастных групп. / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения №3/2010, с.51.
21. Е.К.Воронова. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.:«ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2003 -80 с.
22. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008 - 88 с.
23. Л.Ф. Еремеева. Обучение плаванию в детском саду. / Дошкольная педагогика. Петербургский научно - практический журнал № 5 (26) /сентябрь, октябрь /2005 г., с.30.
24. Н. Петрова. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста.
25. И.М.Боброва. Обучение детей плаванию в условиях детского сада. / Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения № 9 сентябрь / 2009 г, с 51.

Приложение 1

***Комплексы упражнений по аква-аэробики***

**без предмета №1**

1. Ходьба на месте.
2. Переступания на месте

И.п. – стойка, ноги врозь, руки в стороны.

* 1. правая нога в центр,
  2. левая в центр, 3- правая вправо (врозь), 4- левая вправо (врозь).

1. Прямая разножка

И.п. – стойка левая нога вперед, правая назад, руки в стороны. 1- прыжком смена положения ног, 2- и.п.

1. Прямая разножка рук и ног

И.п. – стойка, левая нога вперед, правая назад, правая рука вперед, левая назад. 1- прыжком смена положения рук и ног, 2- и.п.

1. Разножка скрестно – врозь.

И.п. – широкая стойка, руки в стороны. 1 – прыжком ноги скрестно, 2- прыжком и.п.

1. То же + движения рук.

И.п - широкая стойка, руки в стороны.

* 1. – прыжком ноги скрестно, руки скрестно перед грудью, 2 – прыжком и.п.

1. «Лягушата»

И.п. – стойка, руки в стороны. 1 - прыжком колени к груди,

2 – и.п.

1. И.п. – стойка, руки в стороны.
   1. – прыжком колени к груди, руки вниз (жим к ступням), 2 – и.п.
2. «Каратэ»

И.п. – стойка, руки в стороны.

* 1. – левое колено к груди,
  2. – левую ногу вперед (удар),
  3. – левое колено к груди, 4 – и.п.

То же другой ногой

**Комплекс упражнений по аква-аэробике без предмета №2**

1. Ходьба на месте.
2. И.п. – стоя, руки согнуты в локтях под углом 90градусов, ладони вниз. Попеременное выпрямление рук вниз.
3. То же + переступание на месте (см. компл. упр. №1).
4. «Разножка в стороны»

И.п. – основная стойка.

* 1. – ноги врозь,
  2. – и.п.

1. То же только смена положений ног прыжком через колени.
2. «Бабочка»

И.п. – стоя, руки в стороны,ладони вниз.

* 1. – медленно руки вниз, 2 – и.п.

1. И.п. – полуприсед, ноги шире плеч, руки вперед (плечи под водой).

«Ножницы» руками.

1. Сочетание упр. №6 и №7.
2. Бег в сторону, с загребанием воды руками.
3. И.п. – полуприсед, руки в стороны, плечи под водой, ладони вперед.

Повороты туловищем (корпусом) вправо, влево.

1. И.п. – стойка, руки на пояс.
   1. – мах правой ногой (выставить ее как можно дальше вперед), 2 – присед на правую ногу, левая сзади прямая. 3 – мах левой,

4 – присед на левую.

1. Выдохи в воду.

**Комплекс упражнений по аквааэробике с гибкой палкой №3**

1. Жим палки вниз.

И.п. – стойка, палка перед грудью (руки согнуты, хват посередине).

* 1. – палка вниз, 2 – и.п.

1. То же + ходьба на месте.
2. Жим палки вперед.
3. Сочетание упр. №1 и №3.

И.п. – стойка палка перед грудью (руки согнуты, хват посередине).

* 1. – палка вниз,
  2. – и.п.,
  3. – палка вперед, 4 – и.п.

1. «Перешагивание».

И.п. – стойка, палка вниз,

* 1. – правое колено к груди,
  2. – правой ногой перешагнуть через палку,
  3. – правое колено к груди, 4 – и.п.

То же другой ногой.

1. «Ласточка».

И.п. – стойка, палка перед собой (лежит на воде), руки чуть согнуты.

* 1. – правое колено к груди,
  2. – правая нога назад, палка вперед,
  3. – правое колено к груди, 4 – и.п.

То же другой ногой.

1. «Отжимание».

И.п. – упор лежа, палка в руках.

* 1. – палка к груди, 2 – и.п.

1. «Насос».

И.п. – стойка палка под правой ступней.

* 1. – согнуть правое колено, 2 – и.п.

То же с другой ноги.

1. «Кузнечик».

И.п. – стойка на палке, руки в стороны.

* 1. – колени к груди, 2 – и.п.

1. «Велосипед».

И.п. – полулежа на воде, палка за спиной (руки обхватывают палку сзади)

* 1. 4 – поочередные круговые движения ног (имитация езды на велосипеде).

**Комплекс упражнений по аква-аэробике с аква гантелями №4**

Гантели в руках:

1. «Бокс»

И.п. – стойка гантели прижаты к груди.

* + 1. – правая рука вперед,
    2. – и.п.,
    3. – левая рука вперед, 4 – и.п.

1. «Бабочка».

И.п. – стойка, руки в стороны.

1 – руки вниз, 2 – и.п.

1. И.п. – стойка, руки вниз.

Поочередное сгибание и разгибание рук к груди.

1. И.п. – сед (в воде), руки вниз.

1 – ноги врозь, 2 – и.п.

1. «Перекаты».

И.п. – стойка, руки в стороны.

* + 1. – колени к груди,
    2. – ноги вперед (сед),
    3. – колени к груди, 4 – ноги назад (лечь на воду).

1. Махи руками.

И.п. – стойка, руки вперед. 1 – руки через низ назад, 2 – и.п.

1. То же + мах ногой в противоположную сторону рук.
2. «Ласточка»

И.п. – стойка, руки вниз.

* + 1. – правое колено к груди,
    2. – правую ногу назад, руки вперед
    3. – правое колено к груди, руки вниз,
    4. – и.п. То же другой ногой.

1. И.п. – сед, руки вниз.
   * 1. – правое колено к груди,
     2. – и.п.,
     3. – 4 – то же левое колено.
2. «Велосипед» (см. упр.№10 с палкой).
3. «Ножницы».

И.п – полулежа, руки в стороны.

* + 1. – ноги скрестно,
    2. – ноги врозь.

**С аквагантелями №5**

* 1. Ходьба на месте. Гантели в руках.
  2. И.п. – стойка, руки согнуты перед грудью.
     1. – левая рука в торону, пр. рука вперед;
     2. – и.п.;
     3. – левая рука вперед, пр. в сторону;
     4. – и.п.
  3. Сочетание упр. №1 + №2.
  4. И.п. – стойка, пр. рука вверх, левая вниз. Рывки руками.
  5. То же + «Прямая разножка» (см. комплекс №1, упр. №3).
  6. И.п. – стойка, руки в стороны. 1 – медленно подтянуть колени к груди; 2 – и.п.
  7. И.п. – стойка, руки в стороны. 1 – пр. колени к груди;

2 – выпрямить ногу (мах); 3 – колено к груди; 4 – и.п. То же др. ногой.

* 1. И.п. – полулежа, гантели под каждой рукой гантеля. Попеременное подтягивание коленей к груди.
  2. И.п. – лежа на груди, руки вытянуты с гантелями вперед. Работа ног кролем.
  3. Ходьба на месте.

**С надувным кругом №6**

1. «Здравствуй солнышко»

И.п. – стойка, круг перед грудью вертикально, руки согнуты в локтях. 1 – на носках, круг вверх,

2 – и.п.

1. И.п. – стойка, круг в руках (лежит на воде) перед грудью.
   1. – прижать пр. колено к кругу;
   2. – вытянуть пр. ногу назад, руки вперед; 3 – прижать пр. колено к кругу;

4 – и.п.

1. И.п. – стойка, руки вперед, (хват круга с двух сторон). Повороты корпуса (круга) вправо, влево.
2. «Велосипед»

И.п. – внутри круга, полулежа на воде.

* 1. 4 – поочередные круговые движения ног (имитация езды на велосипеде).

1. То же, только «велосипед» сзади.
2. И.п. – стойка внутри круга. 1 – колени к груди;
   1. – вытянуть ноги вперед;
   2. – колени к груди;
   3. – и.п.
3. И.п. – внутри круга, полулежа на воде, ноги вперед.
   1. – колени к груди;
   2. – вытянуть ноги назад; 3 – колени к груди;

4 – и.п.

1. И.п. – то же.
   1. – 4 – развести ноги через стороны, соединить сзади; 5 – 6 – и.п.
2. «Скрутка коленей»

И.п. – внутри круга, ноги согнуты в коленях.

* 1. – 2 - повороты колен вправо-влево.

1. Ходьба на месте, круг в правой руке, лежит на воде.

**С плавательной доской №7**

1. И.п. – стоя, доска за головой. 1 – потянуться, доска вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, руки вперед с доской в вертикальном положении под водой. Передвижение с доской в и.п. шагом (бегом) вперед.
3. И.п. – стоя, доска прижата к груди. 1 – руки вперед;

2 – и.п.

1. И.п. – полуприсед в широкой стойке, руки прямые, доску держать по центру в вертикальном положении в воде.

Повороты корпуса, руки прямые.

1. И.п. – стоя, доска лежит на воде, руки лежат на доске сверху.
   1. – 2 - прыжок вверх, руки давят доску вниз под воду.
2. И.п. – стоя, руки в стороны, доска между бедер.

Прыжки на месте с поворотом бедер вправо – влево.

1. И.п. – лежа, доска вверх.
   1. – прижать пр. колено к груди;
   2. – и.п;
   3. – прижатьь левое колено к груди; 4 – и.п.
2. И.п. – то же.
   1. - прижать колени к груди;
   2. – и.п.

Приложение 2

Структура и содержание занятия аква-аэробикой (О. М. Матюшонок)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия,  дозировка | Характер упражнений | Содержание упражнений |
| Подготовительная часть 5-10 мин | Изолированные движения | Наклоны, повороты головы, круговые движения плечами, руками, наклоны туловища в стороны, сгибание и выпрямление ног в коленях. |
|  | Движения всего тела | Приставные шаги, потягивание в стороны, небольшие выпады, «бурун», «бокс», гидромассаж живота, отведение и приведение рук в разных плоскостях. |
|  | Упражнения на гибкость | Растяжка голени, задней поверхности ног, поясницы в положении стоя. |
| Аэробная часть, 20–30 минут | Аэробная разминка | Приставные шаги, поочередное поднимание и сгибание голеней, легкий бег с увеличивающейся амплитудой движений рук и ног |
|  | Аэробный пик | Выпады, махи ногами, бег, подскоки на одной ноге, на двух, прыжки с попеременной сменой ног, Команды: «колено из воды», «носок из воды». Прыжки на одной, на двух ногах, «складочка», прыжок – группировка. |
|  | Заключительная часть | Легкий бег, проплывы, наплыв, скольжения, выдохи в воду, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия, дозировка | Характер упражнений | Содержание |
| Первая разминка 5–10 минут | Упражнения на гибкость «Водная хореография» | «поплавок», лежание на воде на спине, на груди.  Удержание ноги над водой, перевод выпрямленной ноги назад через сторону, при фиксации ноги над водой поворот туловища. |
|  | 1. Упражнения из занятий начального обучения синхронному плаванию | Основные позиции, исходные положения на спине, груди, в группировке. Гребки на месте, в движении. Выполнение элементов «фламинго», «балетная нога», «двойная» экбите. |
| Калистеника 5–10 минут | 2. Упражнения у бортика | Стоя на дне сгибание и разгибание рук с высокой интенсивностью; стоя в безопорном положении выход из воды в упор лежа, хват руками за поручень: «велосипед», «ножницы», «складка» ноги кроль на груди. |
|  | 3. Аквааэробные волны | Скоростные передвижения по всей площади бассейна бегом, прыжками. |
| Заключительная часть занятия 2–5 минут | Упражнения на расслабление | Лежание на воде, скольжение, плавание брассом. |

Приложение 3

Занятие по аква-аэробике для детей старшего дошкольного возраста

**Программное содержание:**

1. Обучать выполнять упражнения с гантелями.
2. Укреплять основные мышечные группы.
3. Восстанавливать эластичность мышц.
4. Развивать силовые возможности и поддерживать достигнутый уровень развития силовых качеств.
5. Приучать по-разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией.
6. Совершенствовать плавательные навыки.

**Материал к занятию:** Гантели по количеству детей, весом 300 гр.

**Ход занятия**

Дети входят в бассейн под музыку и строятся на резиновом коврике.

**Разминка на суше с гантелями:**

1. Ходьба, на месте не отрывая носков от пола.
2. Гантели в руках, поднимаем плечи, руки опущены вниз.
3. Ходьба, на месте не отрывая носков от пола.
4. Руки вперед – вверх – вперед – вниз.
5. Ходьба, на месте не отрывая носков от пола.
6. Наклоны вперед, достать гантелями пол.
7. Ходьба, на месте не отрывая носков от пола.
8. Приседания, руки вперед.
9. Ходьба, на месте не отрывая носков от пола.

**Вход в воду.**

Построение в воде в шахматном порядке.

1. Наклон головой влево, вправо. И. п. – гантели в согнутых руках перед грудью.
2. С крестные движения руками “ножницы”. И. п. – гантели в вытянутых руках вперед.
3. Упражнения “бокс”. И. п. – гантели в согнутых руках перед грудью. Правая рука вперед, левая рука у груди, поменять положение рук.
4. Выпад вправо, руки в стороны. И. п. – гантели в согнутых руках перед грудью. То же в левую сторону.
5. Руки в стороны, соединить гантели под коленом.
6. Выдох в воду, руки верх.
7. “Звезда” на груди. И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны, лечь на грудь. *Методические указания: ложиться на воду мягко, руки и ноги прямые.*
8. Выпрыгивание из воды. И. п. – гантели в руках вдоль туловища.
9. Скольжение на груди: - с гантелями в руках вытянутых вперед; - с гантелями в руках, прижатых к туловищу;
10. Плавание с движением ногами “кролем”: - с гантелями в руках, прижатых к туловищу; - в положении одна рука вперед, другая – к туловищу.

**Творческая музыкальная игра “Создай образ”**

(под музыку В. Шаинского “Чунга-чанга”)

Методические указания: Дети выполняют произвольные движения в соответствии с характером музыки.

**Групповая релаксация в кругу (под спокойную музыку).**

Дети стоят в кругу, держась за руки. Рассчитываются на 1-2.

1. – лежат на спине, вытянув ноги в центр круга, отдыхают.
2. – идут по кругу. Происходит движение детей, лежащих на спине. По сигналу останавливаются. Дети меняются местами, игра повторяется.

*Методические указания: лежащие на спине должны вытянуть тело по поверхности воды, затылок лежит на воде, подбородок из воды.*

**Выход из воды.**

Приложение 4

Комплексы аква-аэробики

ПРИМЕРНЫЕ **КОМПЛЕКСЫ ЗАНЯТИЙ АКВА-АЭРОБИКОЙ**

Занятие № 1 с гимнастической палкой Ход ЗАНЯТИЯ:

Подготовительная часть:

Вход в воду, свободное построение по всему бассейну.

1. Марш *(руки работают вдоль туловища, пальцы вместе, ладонь напряженна)*
2. Перекаты с пятки на носок, руки вперед назад, выталкивая воду.
3. Пружинистые движения на двух ногах, руки через стороны поднять вверх до уровня плеч.
4. *«Маятник»* выполнить прыжок с одной ноги на другую, руки под водой рисуют восьмерку.

Публикация «Комплексы аквааэробики» размещена в разделах

* + [Плавание, бассейн в детском саду](https://www.maam.ru/obrazovanie/plavanie)
  + [Темочки](https://www.maam.ru/obrazovanie/)

1. *«Лыжник»* ноги поочередно вперед-назад, руки ладонью вверх выталкивают воду и выполняют движения с противоположной ногой.
2. Проплыть круг свободным стилем.

Основная часть:

**Комплекс** упражнений с палками:

1. И. п. ноги на ширине плеч, палка в левой руке, поднять палку вверх, образуя угол 90 градусов *(повторить другой рукой)*.
2. И. п. ноги на ширине плеч, палка перед грудью, круговые движения рукой к себе и от себя.
3. И. п. ноги на ширине плеч, корпус наклонить вперед, палка в руках, круговые движения к себе, и от себя.
4. И. п. ноги вместе, палка в руках стоит вертикально, присесть колени развести в стороны, вернуться в и. п.
5. И. п. тоже, присесть, колени поворачивать вправо-влево, вернуться в и. п.
6. И. п. ноги на ширине плеч, палка вверху, наклоны туловища вправо-влево.
7. проплыть круг свободным стилем.

Упражнения на пресс: *(упр. Выполняются около бортика)*.

1. И. п. руками держаться за бортик, спина прижата к бортику, подтянуть колени к груди вернуться в и. п.
2. И. п. тоже, поднять ноги вверх до уровня бедра и задержать на несколько секунд, вернуться в и. п.
3. И. п. тоже, ноги развести максимально в стороны и выполнить пружинистые движения с небольшой амплитудой, вернуться в и. п.
4. И. п. тоже, поочередное сгибание и разгибание ног *(велосипед)*
5. Вдох-выдох под воду, встать на свои места.

Заключительная часть:

Упражнения на растяжку:

1. И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, потянуться как можно сильнее вверх *(на носки не встаем)*.
2. И. п. ноги на ширине плеч, правой рукой аккуратно наклонить голову влево, потом левой рукой вправо, обе руки положить на затылок и очень аккуратно потянуть голову к груди.
3. И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны (напряжены, большие пальцы смотрят назад
4. И. п. ноги на ширине плеч, руки вниз (напряжены, большие пальцы смотрят наверх.
5. И. п. ноги на ширине плеч, поочереди подтянуть к груди одно колено, затем другое *(сохраняя равновесие)*.
6. И. п. ноги на ширине плеч руки внизу, выполнить наклон в одну сторону, руку через сторону вытянуть как можно сильнее параллельно воде, вернуться в и. п. повторить в другую сторону.
7. И. п. ноги на ширине плеч, кистью левой руки обхватить правое предплечье *(правая рука прямая, направлена влево)* умеренным давлением кисти производим растяжку предплечья. Тоже самое в другую сторону.
8. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить наклон вперед с прогибом спины в пояснице *(кошечка)*.
9. И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Упражнение на дыхание. Носом вдох, ртом выдох, *(руки через стороны поднимаем вверх)*.

Занятие № 2 с нудлсом Ход ЗАНЯТИЯ:

1. *«Насос»* и. п. нудлс в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2-4 - наклон с жимом руками нудлсом вниз, выдох.
2. *«Большой насос»*. И. п. нудлс в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2- присед, жим руками с нудлсом вниз, выдох; 3.4 - то же.
3. *«Хлопки за спиной»*. И. п. нудлс широким хватом за спиной. 1- вдох 2-4 - присед, сводить пружинящими движениями прямые руки за спиной, продолжительный выдох.
4. *«Хлопки внизу перед собой»*. И. п. нудлс широким хватом руками в стороны перед грудью. 1- вдох; 2-4 - присед, сводить пружинящими движениями прямые руки вниз перед собой, продолжительный выдох.
5. *«Жим за спиной»*. И. п. нудлс средним хватом за спиной. 1 - вдох; 2- присед, жим руками с нудлсом вниз, выдох; 3.4 - то же.
6. *«Хлопки под ногами»*. И. п. нудлс широким хватом за спиной. 1 - вдох; 2- присед, поднять вперед ноги, согнутые в коленях, хлопок под ними, выдох; 3.4 - то же.
7. *«Покажем ножки!»*. И. п. безопорное положение, нудлс широким хватом за спиной, ноги вперед, согнуты в коленях. 1- вдох; 2- выпрямить ноги вперед, выдох; 3- вдох, и. п. ; 4- выпрямить ноги, разведенные в стороны, вперед, выдох.
8. *«Хлопки скрестно под коленями»*. И. п. нудлс широким хватом за спиной. 1- вдох; 2- мах скерстно согнутой в колене ногой к противоположной руке, рука с нудлсом касается колена, выдох; 3 - вдох, и. п. ; 4 - мах скрестно другой ногой, выдох.
9. *«Хлопки скрестно по пяткам»*. И. п. нудлс широким хватом за спиной. 1- вдох; 2- мах скрестно согнутой в колене ногой к противоположной руке, рука с нудлсом касается пятки, выдох; 3 - вдох, и. п. ; 4 - мах скрестно другой ногой, выдох.
10. *«Перекаты вперед назад»*. И. п вис, нудлс широким хватом за спиной, руки вперед, группировка. 1 - вдох; 2- перекат назад, ноги вперед, руки в стороны, выдох; 3- вдох и. п. ; 4 - перекат вперед, ноги назад, руки вперед, выдох.
11. *«Перекаты в стороны»*. И. п. вис, нудлс широким хватом за спиной, руки в стороны, группировка. 1 - вдох; 2 - перекат в право, ноги в лево, опора о нудлс в правой руке, выдох; 3 - вдох, и. п. ; 4 - перекат влево, ноги вправо; опора о нудлс в левой руке, выдох.
12. *«Скакалка»*. И. п. нудлс средним хватом перед грудью. 1 - вдох; 2 - группировка, колени к груди, перевести нудлс под ногами назад, выдох; 3 - вдох, и. п. ; 4 - группировка, колени к груди, перевести нудлс под ногами вперед, выдох
13. *«Отдых на воде»* с нудлсом:

* Вытянутых вперед руках и под грудью, и. п.

*(на груди с учетом нарушения осанки)*;

* За плечами, руки в стороны и под коленями на спине *(с учетом нарушения осанки)*. [Плавание с движением ногами кролем,](https://www.maam.ru/obrazovanie/plavanie) дельфином; нудлс в следующих положениях:
* В вытянутых вперед руках;
* Под грудью;
* За спиной узким хватом.

Плавание с движением ногами кролем, дельфином; нудлс в следующих положениях:

* За головой;
* За плечами, руки широким хватом в стороны;
* Прижав к груди;
* В прямых руках, прижатых к ногам;
* Свободное плавание с нудлсом.

Заключительная часть:

Упражнения на растяжку:

1. И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, потянуться как можно сильнее вверх *(на носки не встаем)*.
2. И. п. ноги на ширине плеч, правой рукой аккуратно наклонить голову влево, потом левой рукой вправо, обе руки положить на затылок и очень аккуратно потянуть голову к груди.
3. И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны (напряжены, большие пальцы смотрят назад
4. И. п. ноги на ширине плеч, руки вниз (напряжены, большие пальцы смотрят наверх.
5. И. п. ноги на ширине плеч, поочереди подтянуть к груди одно колено, затем другое *(сохраняя равновесие)*.
6. И. п. ноги на ширине плеч руки внизу, выполнить наклон в одну сторону, руку через сторону вытянуть как можно сильнее параллельно воде, вернуться в и. п. повторить в другую сторону.
7. И. п. ноги на ширине плеч, кистью левой руки обхватить правое предплечье *(правая рука прямая, направлена влево)* умеренным давлением кисти производим растяжку предплечья. Тоже самое в другую сторону.
8. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить наклон вперед с прогибом спины в пояснице *(кошечка)*.
9. И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Упражнение на дыхание. Носом вдох, ртом выдох, *(руки через стороны поднимаем вверх)*.

Занятие № 3 с гантелями Ход ЗАНЯТИЯ:

1. И. п. гантели в согнутых руках, под мышками. 1- вдох; 2-присед, жим гантелями вниз, выдох; 3-4 то же.
2. И. п. гантели в прямых руках, разведенных в стороны 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз к бедрам, выдох; 3.4 - то же.
3. И. п. то же 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз за спину, выдох; 3.4- то же.
4. И. п. то же. 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз перед собой, выдох; 3.4.- то же.
5. *«Насос»*. И. п. одна рука согнута в локте, гантель под мышкой, другая выпрямлена и опущена. 1 - вдох; 2-4- присед, жим руками *(поочередно)* вниз, продолжительный выдох.
6. *«Бокс»*. И. п. гантели в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2- 4- присед, жим руками *(поочередно)* вперед, продолжительный выдох.
7. И. п. гантели в согнутых перед грудью руках, локти в стороны. 1- вдох; 24- присед, три жима одновременно обеими руками вперед, продолжительный выдох.
8. И. п. гантели в прямых руках, разведенных в стороны. 1- вдох; 2-4- присед, *«хлопки»* прямыми руками перед собой, продолжительный выдох.
9. И. п. то же. 1- вдох; 2- присед, подняв согнутые в коленях ноги, *«хлопок»* под собой, выдох; 3.4- то же.
10. И. п. то же. 1- вдох; 2- присед, левая рука в сторону, правая вниз за спину к левой пятке, выдох; 3- вдох, и. п. ; 4- присед, правая рука в сторону, левая - вниз за спину к правой пятке, выдох.

Скольжение в различных положениях на груди и спине с гантелями: в вытянутых вперед руках.

Заключительная часть:

Упражнения на растяжку:

1. И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, потянуться как можно сильнее вверх *(на носки не встаем)*.
2. И. п. ноги на ширине плеч, правой рукой аккуратно наклонить голову влево, потом левой рукой вправо, обе руки положить на затылок и очень аккуратно потянуть голову к груди.
3. И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны (напряжены, большие пальцы смотрят назад
4. И. п. ноги на ширине плеч, руки вниз (напряжены, большие пальцы смотрят наверх.
5. И. п. ноги на ширине плеч, поочереди подтянуть к груди одно колено, затем другое *(сохраняя равновесие)*.
6. И. п. ноги на ширине плеч руки внизу, выполнить наклон в одну сторону, руку через сторону вытянуть как можно сильнее параллельно воде, вернуться в и. п. повторить в другую сторону.
7. И. п. ноги на ширине плеч, кистью левой руки обхватить правое предплечье *(правая рука прямая, направлена влево)* умеренным давлением кисти производим растяжку предплечья. Тоже самое в другую сторону.
8. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить наклон вперед с прогибом спины в пояснице *(кошечка)*.
9. И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Упражнение на дыхание. Носом вдох, ртом выдох, *(руки через стороны поднимаем вверх)*.

Приложение 5

Комплекс аква-аэробики с мячом «Зарядка лягушат» (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).

1. *«Лягушата приседают, ноги разминают».*

И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперед, приседать, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).

1. *«Лягушата поворачиваются и осматриваются»* И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Повороты туловища вправо – влево (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).

1. *«Лягушата наклоняются, неваляшками называются».* И.п.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Наклоны туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону). сторону).
2. *«Лягушата вперед наклоняются, словно цапле поклоняются».*

И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Наклонять туловище вперед, опускать лицо в воду (4 раза).

1. *«Лягушата пузыри пускают, «насос» изображают».* И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Приседания с выдохом в воду (4 раза).
2. *«Лягушата веселятся, прыгают, кружатся».*

И.п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на правой ноге, затем на левой ноге (по 4 раза).

*8. «Лягушата отдыхают, с мячом играют».*

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. *Комплексы занятий* *Комплекс № 1.*

*Упражнения с опорой на бортик бассейна*

1. И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднимание ног в воде, имитация движения брассом.
2. И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.
3. И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём наверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.
4. И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна. 5 И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.
5. . То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.
6. И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»).8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами. 9 И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

10 И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине. 11 И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

1. И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.
2. И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправовлево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.
3. И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах(«отжимания»).
4. И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.

*Комплекс № 2.*

*Упражнения без предметов* 1 «Ладошки- ложки».

Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колено; б) поднимая прямую ногу.

1. «Брызгалка»

Бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды: а) с изменением направления по сигналу; б) приседание по сигналу.

1. «Делаем волну».

И.п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон- вперед вправо, перенос туловища вперед влево; 3-4 – то же в другую сторону.

1. «Носочки».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок; 2 – тоже другой ногой.

1. «Вытри ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3-4 – тоже другой ногой.

1. «Покажем ножки»

И.п.: о.с., руки на пояс. 1-отвести правую ногу в право, поставить на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой в лево.

1. «Прыжки»

и.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

*Комплекс № 3.* *Комплекс с мечами* 1 «Потягивание».

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

1. «Указатель»

И.п.: о.с., мяч в руках 1- поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести в лево; 2-вернуться в и.п.; 3 –поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести в право; 4 – вернуться в и.п.

1. «Цапля».

И.п.: основная стойка, мяч в руках. 1- поднять прямую правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую; 2- вернуться в и.п. 3- поднять левую ногу, переложить под ней мяч из левой руки в правую; 4 – вернуться в и.п.

1. «Катаем клубок».

И.п.: о.с., мяч на воде перед собой. Вращение мяча на воде вокруг себя, двигая его правыми пальцами руки, в другую сторону - левой руки..

1. «Стрела»

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-мяч в право, левую ногу отвести в сторону; 2 –вернуться в и.п.; 3-тоже другой ногой.

1. «Прыжки»

и.п.: о.с., мяч в руках. Прыжки с поворотом туловища вправо и влево.

*Комплекс № 4.*

*Комплекс с гимнастической палкой.*

1. «Потягивание».

И.п.: о.с., палка внизу широким хватом. 1-прогнуться с палкой назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

1. «Наклоны»

И.п.: о.с., палка на лопатках. 1-2- наклон вперед вправо, переместить туловище вперед влево; 3-4- то же в другую сторону.

1. «Повороты».

И.п.: основная стойка, палка на лопатках. 1- повороты туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- 4 – то же влево.

1. «Забор».

И.п.: о.с., палка вверху широким хватом. 1-2-опустить палку вниз, перешагнуть через нее в воде; 3-4-поднять палку за спиной, вернуться в и.п.

1. «Солдаты»

И.п.: о.с., палка вертикально, широким хватом. 1-поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3- поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок; 4- вернуться в и.п.

1. «Прыжки»

и.п.: о.с., палка перед собой горизонтально, широким хватом. 1-прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног -влево; 2-прыжок на месте с поворотом туловища влево, ног - вправо.

*Комплекс № 5.*

*Упражнения для развития мышц верхних конечностей.* 1 И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе). 2 И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки)

а)полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх; б ) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

1. И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.
2. И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону. 5 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер. 6 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).
3. Выполнять имитационные движения (удары) вводе («матч боксёра»).
4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

*Комплекс № 6.*

*Упражнение для развития мышц нижних конечностей.* 1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными.

1. И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.
2. И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде(группировка). Вернуться в и.п. 4 И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх(«двойная балетная»). Вернуться в и.п.

5 И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов. 6 И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»).Вернуться в и.п. 7 И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов. 8 И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

1. И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног(«ножницы»). То же, но носки над водой.
2. И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой. 11 И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами.

То же, носки над водой.

1. И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание , поднимание прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.
2. Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.
3. Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлёстом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колено из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).
4. Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360◦ в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаясь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).