

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №79

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ № 79
Булай Ю.А.
приказ № 134-од от 27.08.2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
« Аквааэробика »**

возраст детей: 5-7 л
срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Инструктор по физической культуре
МДОУ № 79
Коновалова А.В.

г. Комсомольск - на – Амуре
2020 г.

Содержание

№	Раздел	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Учебный план	6
4.	Содержание программы	9
5.	Планируемые результаты	11
6.	Условия реализации программы	12
7.	Формы контроля	12
8.	Оценочные материалы	12
9.	Методические материалы	13
10.	Календарный учебный график	14
11.	Список источников	16
12.	Приложение	17

1. Пояснительная записка.

При разработке данной программы дополнительного образования по обучению аквааэробике для детей 5 – 7 лет использовались следующие нормативно - правовые документы:

Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 12.09.2008 № 666.

Федеральный закон от 29 декабря 2013 г. № 273-ФЗ «Закон об образовании».

Постановление главного государственного врача РФ «Об утверждении Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДОД».

Устав Дошкольного Образовательного учреждения Детский сад комбинированного вида № 79 г. Комсомольск на Амуре.

В соответствии с базисными требованиями к содержанию дошкольного образования, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, требований СанПин, а так же «Конвенции о правах ребенка» утверждающей право каждого ребенка на выбор интересного занятия для самовыражения, была создана программа дополнительного образования по физическому развитию «Аквааэробика». Разработанная программа составлена в соответствии с условиями модернизации современной системы дошкольного образования, а так же с учетом психологических аспектов развития детей старшего дошкольного возраста.

Направленность программы:

Программа «Аквааэробика» для детей 5-7 лет, направлена на всестороннее физическое развитие личности, гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление опорно-двигательного аппарата, закаливание и совершенствование адаптационных возможностей организма. Стимулирует развитие творческих способностей личности, морально-волевых качеств. Обеспечивает эмоциональное развитие ребенка.

Актуальность программы.

Потребность детей в движениях велика. Физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения, нежели упражнения на суше. А всё потому, что вода обладает уникальными свойствами, оказывающими воздействие на функционирование органов жизнедеятельности, усиливает и оздоровительный эффект. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде. Эти занятия подходят даже тем детям, которые не умеют плавать и чувствуют себя в воде неуверенно, а также детям с избыточной массой тела. Расход калорий в воде выше в 2 раза, чем на воздухе, благодаря эффекту сопротивления более плотной среды и большей теплопроводности. Массаж, которым сопровождаются движения в воде, прекрасно действует на циркуляцию крови в коже и жировые отложения. Благодаря выталкивающей силе многие упражнения в воде выполнять намного легче, чем на суше. При этом ни одна группа мышц не остается незатронутой, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности основных суставов.

С другой стороны сопротивление воды превосходит сопротивление воздуха, поэтому некоторые упражнения в воде выполнять значительно труднее. Это дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с утяжелением, повышает выносливость и улучшает координацию.

Гидростатическое давление воды улучшает циркуляцию крови в организме, облегчает приток крови к сердцу, создает хорошие условия для тренировки сердечно - сосудистой системы.

Таким образом, аквааэробика оказывает оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование «мышечного корсета»;
- предупреждение искривления позвоночника;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Чтобы занятия в воде были безопасны и эффективны, нужна тщательная адаптация упражнений для детей, учитывая их потребности и особенности их физического развития.

Практическая значимость программы

Нетрадиционный подход к выполнению упражнений в воде с различным оборудованием, учит владеть своим телом в непривычной среде, подталкивает творческую активность ребенка, способствует бережному отношению к своему здоровью.

Педагогическая целесообразность.

Методики, приемы и технологии и формы работы с детьми, используемые педагогом в процессе реализации Программы, подобраны в соответствии с физиологическими и психологическими особенностями ребёнка.

Занятия аквааэробикой оказывают большое влияние на формирование психических процессов ребенка. Процесс обучения различным видам упражнений в воде требует от детей произвольного внимания и сосредоточенности. У детей развиваются различные виды памяти - двигательная, образная, эмоциональная и словесно-логическая. Занятия аквааэробикой способствуют развитию физических качеств - выносливости, гибкости, ловкости, силы, проявлению творческих способностей дошкольников. Упражнения в воде воспитывают у детей нравственные качества, такие как смелость, настойчивость, целеустремленность.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Следует отметить, что в дошкольном возрасте при обучении физической деятельности важно воспитывать у ребенка уверенность в собственных силах, успешность, желание использовать приобретенные навыки в повседневной жизни (безопасное поведение на отдыхе). Это стимулирует обучение, способствует его успешности. При обучении важно дозировать объем материала, индивидуализировать темп его подачи, учитывать индивидуальные возможности ребенка.

Новизной и отличительной особенностью программы

«Аквааэробика» является то, что она имеет инновационный характер. В системе работы используются нетрадиционные методы и способы физического развития детей. А для детей дошкольного возраста программ по обучению аквааэробике в детском саду не существует. Обучение аквааэробике как физкультурно - оздоровительной деятельности в детских садах не проводится.

Работая по программе «Аквааэробика», дети учатся выполнять различные упражнения с оборудованием и без него. Это доставляет детям множество положительных эмоций, раскрывает возможность использования хорошо знакомых им спортивных предметов (мячи, гимнастические палки) в качестве оригинальных спортивного инвентаря, удивляет своей непредсказуемостью. Программа разработана как специализированная для дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста по физкультурно - оздоровительному развитию.

Адресат программы.

Данная программа разработана для детей старшего дошкольного возраста.

Основной формой работы с детьми по данной программе является занятие, продолжительность которого соответствует СанПин 2.4.4.3172-14 и возрастным нормам детей 5-7 лет 1 раз в неделю по 25-30 минут.

Объём и сроки усвоения ДООП. Программа рассчитана на 2 учебных года.

Период	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в год
1 год обучения	25 мин.	1	4	48
2 год обучения	30 мин.	1	4	48

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: групповая работа в одновозрастном постоянном составе.

Форма организации педагогического процесса - занятие, которое включает в себя следующие виды деятельности: объяснение материала, показ движений, выполнение движений.

2. Цель и задачи программы.

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, посредством использования аквааэробики.

Задачи:

Предметные:

- Расширять представления детей о занятиях аквааэробикой – это здоровье, бодрость, радость, фантазия, творчество и совершенство тела.
- Способствовать овладению необходимыми базовыми элементами аквааэробики

Метапредметные:

- Развивать общую выносливость функциональных систем организма (сердечно-сосудистую, дыхательную систему)
- Развивать координационные способности и двигательные качества (быстрота, ловкость и т. д.)
- Развивать память, внимание.

Личностные

- Воспитывать самостоятельность, умение слушать, запоминать задание, а затем выполнять его.
- Воспитывать коммуникативные качества и умения взаимодействия в группе сверстников и при общении с взрослыми.
- Создать атмосферу психологического комфорта.

В результате освоения программы:

Ребенок должен знать:

- что такое аквааэробика
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных оборудования, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми

- большой объем разнообразных упражнений и отдельных видов движений с различным спортивным оборудованием, упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

2. Должен уметь:

- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног
- выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положении тела
- правильно и безопасно использовать спортивный инвентарь
- выразительно исполнять движения под музыку
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах

Тема	Теория	Практика	Всего
Вводное	1		1
Обучающие	11	11	22
Комбинированные		23	23
Игровые итоговые		1	1
Итоговое диагностическое обследование		1	1
Итого	12	36	48

Типы занятий:

а) Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них, с использованием комплексов ОРУ, направленные на развитие физических качеств и основных движений.

б) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми движениями.

в) Игровое диагностическое - проводится 1 в конце года. Это занятие может обобщать материал, разученный за весь период в игровой форме, с занесением освоения упражнений в протокол.

г) Итоговое обследование (диагностическое) - проводится 1 раз в конце года. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

3. Учебный план первого года обучения (возраст 5– 6 лет)

№	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное: 1. Теоретическая подготовка -Краткие исторические сведения о возникновении акваэробики, ее пользе для здоровья -Правила поведения и	1	1		беседа

	техники безопасности на занятиях, с использованием спортивного оборудования и правил поведения в воде				
2.	<p>Обучающее:</p> <p>2. Общая физическая подготовка</p> <p>-Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств</p> <p>-Основные виды движений</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>2.1. Специальная физическая подготовка</p> <p>-Знакомство упражнениями для аквааэробики</p> <p>-Простейшие движения и передвижения с использованием инвентаря</p>	22	11	11	<p>Наблюдение (освоение программного материала; помощь педагога)</p> <p>Освоение программного материала (сформированность навыка; помощь педагога)</p>
3.	<p>Комбинированное:</p> <p>3. Техническая подготовка</p> <p>-Обучение различным движениям для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса с различным спортивным оборудованием</p> <p>-Развитие гибкости, координации движений</p> <p>-формирование правильной осанки и улучшение равновесия в воде</p>	23		23	Освоение программного материала (сформированность навыка, с помощью и без помощи педагога)
4.	<p>Игровые итоговые.</p> <p>4. Диагностическое обследование (выполнение простейших базовых упражнений)</p>	1		1	Диагностика (диагностическая карта, наблюдение)
5.	<p>Итоговое.</p> <p>5. Контрольные упражнения</p> <p>-Выступления на праздниках, развлечениях в ДУ</p>	1		1	Отчётное мероприятие для детей и родителей ДУ
6.	Всего	48	12	36	

Учебный план второго года обучения (возраст 6– 7 лет)

№	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<p>Вводное:</p> <p>1.1. Теоретическая подготовка</p> <p>1. Вводное занятие.</p> <p>- Вспомнить в чем польза аквааэробики для здоровья человека.</p> <p>- Закрепление правил поведения и техники безопасности на занятиях в воде, с использованием спортивного оборудования</p>	1	1		беседа
2.	<p>Обучающее (практическая подготовка)</p> <p>2.1. Общая физическая подготовка</p> <p>- Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств</p> <p>- Основные виды движений</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>2.2. Специальная физическая подготовка</p> <p>- Повтор уже знакомых движений и упражнений с различным оборудованием</p>	22	11	11	<p>Наблюдение (освоение программного материала)</p> <p>Освоение программного материала (сформированность навыка, с помощью и без помощи педагога)</p>
3.	<p>Комбинированные:</p> <p>3.1. Техническая подготовка</p> <p>- Усложнение упражнений в комплексе с изученными ранее движениями.</p> <p>- Разучивание новых, более сложных элементов аквааэробики</p> <p>- Развитие «чувства ритма»</p> <p>- Развитие гибкости, координации движений</p> <p>- Способствовать овладению динамическим равновесием.</p>	23		23	Освоение программного материала с помощью и без помощи педагога (сформированность навыка)

4.	Игровые итоговые. 4.1. Диагностическое обследование -выполнение усложнённых упражнений с использованием инвентаря	1		1	Диагностика, наблюдение (диагностическая карта)
5.	Итоговое. 2.4. Контрольные упражнения -Выступления на развлечениях, праздниках в ДУ, городских мероприятиях	1		1	Отчётное мероприятие для детей и родителей ДУ, городских мероприятиях.
6.	Всего	48	12	36	

4. Содержание программы

Содержание программы учитывает психические и физические особенности возраста ребенка, его возможности.

В работе с дошкольниками учитываются следующие принципы:

- сознательности;
- систематичности;
- наглядности;
- доступности;
- оздоровительной направленности;
- повторности.

Программа «Аквааэробика» составлена для детей 5 - 7 лет, рассчитана на 2 учебных года. Программа содержит 12 занятий для каждой возрастной группы. Материал одного занятия реализуется в течение месяца по одному разу в неделю. Таким образом, одно занятие проходит 4 раза в месяц:

Первая неделя – знакомим детей с упражнениями на этот месяц;

Вторая неделя – следим, чтобы дети выполняли упражнения качественно;

Третья и четвертая недели – увеличиваем темп выполнения упражнений, добиваемся тренирующего эффекта.

При составлении занятий использовался тематический принцип.

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

- Вводная часть или разминка. Цель - активизация организма, разогрев мышц и суставов.

- Основная часть. Целью является укрепление мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

- Заключительная часть. В этой части используются упражнения на растяжку и релаксацию, которые помогают привести в норму частоту сердечных сокращений, способствуют восстановлению ровного и спокойного дыхания.

Для разминки используются различные виды ходьбы, прыжков, бега с различным положением рук.

В основную часть входят упражнения для развития мышц рук, ног, туловища. В этой части занятия используются различные пособия: аквапалки, мячи, надувные круги, гимнастические палки, утяжелители, нарукавники.

Заключительная часть состоит из упражнений на растяжку и релаксацию. Для релаксации и расслабления мышц используются аквапалки и нарукавники. Проводится групповая и парная релаксация.

Первый год обучения (5-6 лет)

1. Теоретическая подготовка

- Краткие исторические сведения о возникновении аквааэробики, значение аэробики в жизни человека, ее пользе для здоровья человека.
- Правила поведения и техники безопасности на занятиях, с использованием спортивного оборудования и правил поведения в воде.

2. Общая физическая подготовка

- Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие физических качеств (гибкости, координационных способностей, силовой выносливости)

- Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, упражнения на равновесия)

Подвижные игры и эстафеты

2.1. Специальная физическая подготовка

- Знакомство упражнениями для аквааэробики
- Простейшие движения и передвижения с использованием инвентаря

2. Техническая подготовка

- Обучение различным движениям для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса с различным спортивным оборудованием

- Развитие гибкости, координации движений

- Формирование правильной осанки и улучшение равновесия в воде

4. Диагностическое обследование

- выполнение простейших базовых упражнений

5. Контрольные упражнения

- Выступления на праздниках, развлечениях в ДУ, открытые занятия для родителей

Второй год обучения (6-7 лет)

1. Теоретическая подготовка

- Вспомнить краткие исторические сведения о возникновении аквааэробики, значение аэробики в жизни человека, польза для здоровья.

- Закрепить правила поведения и техники безопасности на занятиях, с использованием спортивного оборудования

2. Общая физическая подготовка

- Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие физических качеств (гибкости, координационных способностей, силовой выносливости)

- Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, упражнения на равновесия)

Подвижные игры и эстафеты

2.1. Специальная физическая подготовка

- Повтор уже знакомых движений и упражнений с различным оборудованием

<p>3. Техническая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Усложнение упражнений в комплексе с разученными ранее движениями. -Разучивание новых, более сложных элементов аквааэробики -Развитие «чувства ритма» -Развитие гибкости, координации движений - Формирование правильной осанки и улучшение равновесия в воде.
<p>4. Диагностическое обследование</p> <p>выполнение усложнённых упражнений с использованием инвентаря, с занесением результатов в протокол</p>
<p>5. Контрольные упражнения</p> <p>-Выступления на праздниках, развлечениях в ДУ, открытые занятия для родителей</p>

5. Планируемые результаты

Первый год обучения (5-6 лет).

Предметные

- Дети будут иметь представления об аквааэробике, как о средстве укрепления и сохранения здоровья
- Дети смогут показать простейшие упражнения аквааэробики

Метапредметные

- Дети будут знать, как поддерживать осанку, равновесие, следить за дыханием в процессе выполнения простейших упражнений аквааэробики

Личностные

- Дети научатся взаимодействовать в группе сверстников, в процессе выполнения простейших движений

Второй год обучения (6-7 лет).

Предметные

- Дети расширят представления о здоровом образе жизни, сохранении и укрепления здоровья, посредством аквааэробики
- Дети овладеют основными упражнениями аквааэробики с различным инвентарем в горизонтальном и вертикальном положении тела на воде.

Метапредметные

- У детей сформируются координационные способности, двигательные качества, чувство ритма во время выполнения комплексов аквааэробики.

Личностные

- Дети смогут показать умения выполнять комплексы аквааэробики вместе со сверстниками в заданном темпе.

6. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

Занятия по акваэробике проводятся в бассейне размером 3* 7*0.8 м. В помещении бассейна имеются комната инструктора, раздевалка, душевая комната с 3 кабинками, чаша бассейна, вентиляционная комната.

Для проведения занятий по акваэробике в бассейне имеется следующий инвентарь:

- аквапалки ;
- утяжелители;
- мячи большие и средние;
- гимнастические палки;
- плавательные доски;
- надувные круги;
- нарукавники,
- аквагантели.

7. Формы контроля программного материала.

Формы контроля: промежуточный – определение уровня начальных умений навыков (1год обучения), итоговый – май определение уровня (2год обучения).

Формы представления результатов:

- Открытое занятие для родителей
- Анкетирование родителей с целью выявления мнений, пожеланий о работе спортивной секции (Приложение №3).

Оценочные материалы — это диагностический протокол, позволяющий определить достижение учащимися планируемых результатов

Оцениваются только те умения, которые перечислены в разделе ожидаемые результаты.

8. Оценочные материалы

Педагогическая диагностика

Объект диагностики: личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Акваэробика»

Для педагогической диагностики были выбраны критерии, которые возможно оценить в ходе наблюдения за детьми на занятии (Приложение №2).

Диагностическое обследование умений и навыков детей проводится 2 раза в течение 2 лет. Первый раз (промежуточная диагностика) - в конце учебного года в старшей группе. И 2 раз (итоговая диагностика)- в конце учебного года в подготовительной группе.

Планируемые результаты:

- повышение интереса к занятиям акваэробикой;

- улучшение осанки;
- выполнение упражнений с различным инвентарем в горизонтальном и вертикальном положении тела;
- развитие координации и согласованности движений;
- формирование личностных качеств.

Проявление:

- 1- не сформирован;
- 2- находится в стадии формирования;
- 3 – сформирован.

Примечание:

Показатель «не сформирован» означает, что ребенок не проявляет интереса к занятию, не держит осанку, допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только по показу взрослого.

Показатель «находится в стадии формирования» означает, что ребенок проявляет интерес к занятию не постоянно, держит осанку при наличии контроля со стороны взрослого, владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

Показатель «сформирован» означает, что ребенок проявляет стойкий интерес к занятию, сохраняет правильную осанку, выполняет упражнения в горизонтальном и вертикальном положении тела; соблюдает темп и ритм при выполнении упражнений; упражнения выполняет в полной координации.

9. Методические материалы

Дополнительная образовательная программа «Аквааэробика» разработана на основе учебно-методических пособий по развитию физических качеств у дошкольников, в которых большое внимание уделяется использованию аквааэробики.

Особенности организации образовательного процесса: очное.

Методы и приемы обучения:

Наглядные: показ движений.

Словесные: инструкция инструктора.

Практические: игровые упражнения, подвижные игры.

Для реализации задач программы в работе используются различные образовательные технологии.

- *Личностно-ориентированная.* Каждый ребенок уникален. Учитываются психологические особенности ребенка, его физические способности, степень освоения программного материала и интерес к изучению нового материала.
- *Игровые.* Использование различных игровых приемов, инсценировок, игровых атрибутов, элементов костюмов, подвижные игры и эстафеты.
- *Здоровьесберегающие.* Использование дыхательной гимнастики, стрейчинга.

10. Календарный учебный график

Название дополнительной общеразвивающей программы	Количество детей	возраст	Количество занятий в неделю/месяц/год
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Аквааэробика»	от 7 чел	5-7 лет	1 /4/48
		6-7 лет	1/4/48

Календарное планирование

месяц	неделя	тема	количество часов	рекомендации
сентябрь	1	На полянке. познакомить детей с понятием аквааэробика, правилам поведения на занятии, способствовать	1	Познакомить с упражнениями
	2	улучшению работы сердечно - сосудистой системы, ритмичности работы сердца и усилению тока крови, прививать навык правильной осанки, воспитывать настойчивость, самостоятельность.	1	Добиваться качественного выполнения упражнений
	3, 4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта
октябрь	1	Зоопарк повторить правила поведения на занятии. Учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями других детей,	1	Познакомить с упражнениями
	2	укреплять связочно-суставной аппарат, прививать навык личной гигиены, воспитывать ловкость.	1	Добиваться качественного выполнения упражнений
	3, 4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта
ноябрь	1	Цирк способствовать развитию мышечной силы рук, пресса, укреплять	1	Познакомить с упражнениями
	2	мышцы ног, тренировать способность сохранять равновесие в воде, воспитывать положительно отношение к занятию.	1	Добиваться качественного выполнения упражнений
	3, 4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта
декабрь	1	Теремок способствовать формированию	1	Познакомить с упражнениями
	2	правильной осанки, развивать силу, гибкость, воспитывать интерес к выполнению упражнений.	1	Добиваться качественного выполнения упражнений
	3, 4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта
январь	1	Морское путешествие укреплять мышцы рук, ног, пресса, способствовать развитию координации движения, воспитывать дисциплинированность.	1	Познакомить с упражнениями
	2		1	Добиваться качественного выполнения упражнений
	3, 4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта

				ясь тренирующего эффекта
февраль	1	Айболит укрепление мышечного аппарата,	1	Познакомить с упражнениями
	2	формирование правильной осанки, способствовать развитию выносливости, воспитывать организованность.	1	Добиваться качественного выполнения упражнений
	3, 4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта
март	1	В гости развивать мышцы ног, пресса,	1	Познакомить с упражнениями
	2	способствовать увеличению объема легких, способствовать развитию координации движений, воспитывать чувство товарищества.	1	Добиваться качественного выполнения упражнений
	3, 4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта
апрель	1	Туристы развивать силу мышц рук и ног,	1	Познакомить с упражнениями
	2	укреплять мышцы спины, способствовать формированию правильной осанки, воспитывать интерес к выполнению упражнений.	1	Добиваться качественного выполнения упражнений
	3, 4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта
май	1	Прогулка в лес способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, дыхательной системы, развивать гибкость, координацию движений, воспитывать выдержку, выносливость.	1	Познакомить с упражнениями
	2		1	Добиваться качественного выполнения упражнений
	3, 4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта
июнь	1	Карусель совершенствовать двигательные навыки в воде, умение владеть мячом, укреплять сердечно-сосудистую систему, способствовать развитию мышц ног, рук, спины, воспитывать уверенность в собственных силах, чувство товарищества.	1	Познакомить с упражнениями
	2		1	Добиваться качественного выполнения упражнений
	3, 4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта
июль	1	Палочка-выручалочка укреплять мышцы рук, плечевого пояса, ног, способствовать формированию правильной осанки, развивать гибкость, воспитывать положительное отношение к занятию.	1	Познакомить с упражнениями
	2		1	Добиваться качественного выполнения упражнений
	3, 4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта
август	1	Веселый мяч учить согласованной работе рук и ног, укреплять мышцы кистей, рук, развивать координацию движений, ловкость, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятию.	1	Познакомить с упражнениями
	2		1	Добиваться качественного выполнения упражнений
	3, 4		2	Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта

11. Список источников

1. Дэбби Лоуренс, Акваэробика. Упражнения в воде М.: ФАИР – ПРЕСС, 2000.
2. Яных Е.А., Захаркина В.А. Акваэробика. М.: Донецк: Сталкер, 2006.
3. Лернет Г., Лахман И. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста. Пер. с немецкого. М., Физкультура и спорт, 1973.
4. Сочекванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4: Методическое пособие. Спб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС. 2005.
5. Вавилова Е.Н. РАЗВИВАЙТЕ у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981.
6. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1990.
7. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1981.
8. Иова Е.П., Иоффе А.Я. Головчинер О.Д. Утренняя гимнастика под музыку. М.: Просвещение, 1997.
9. Величко О. А. Сохранение и укрепление здоровья детей как результат профессиональной компетентности педагогов ДОУ [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы III междунар. науч. конф. (г. Пермь, январь 2013 г.). — Пермь: Меркурий, 2013. — С. 49-51.
10. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы /Авт.-сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/11/20/kartoteka-didakticheskikh-igr-o-sporte>

<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/07/07/konspekt-zanyatiya-po-fitness-aerobike>

<https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-fitnessu-dlya-detey-letbazovie-dvizheniya-aerobiki-2275489.html>

Планы-Конспекты занятий**Старшая группа****Занятие № 1 «НА ПОЛЯНКЕ»****Оборудование:** гантели, нарукавники.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом, скользящий шаг, с подниманием колена, прыжки с продвижением вперед, бег, ходьба.	
2	Основная часть	15 -17 мин
2.1	«Гармошка». И.П. ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Сводить руки перед собой слегка перекрещивая их и разводить в стороны.	ноги слегка согнуты в коленях, руки в воде по плечи, слегка согнуты в локтях (повт.8-10 раз).
2.2	«Бабочка». И.П. ноги на ширине плеч, руки с гантелями разведены в стороны ладонями вниз. Опускать и поднимать руки до уровня плеч.	локти и колени слегка согнуты, руки в воде (повт.8-10 раз).
2.3	«Ветер». И.П. ноги врозь, руки с гантелями вытянуты вперед на уровне плеч, ладонями вниз. Выполнить маховые движения руками назад, развернуть ладони вверх и выполнить мхах раками вперед, вновь развернуть ладони вниз.	руки действуют подобно ковшу, сгребая воду по направлению движения, локти слегка согнуты (повт.8-10 раз).
2.4	«Лошадки». И.П. правую ногу выдвинуть вперед, слегка согнуть. Наклониться вперед, перенеся вес тела на правую ногу, поднять сзади левую ногу, руками отталкивать воду назад. Затем поставить левую ногу и перенести вес тела назад, поднимая правую ногу, воду отталкивать вперед.	опорная нога слегка согнута в колене, по завершению движения убедиться, что нога касается дна бассейна (повт.8-10 раз).
2.5	«Футбол». И.П. встать левым боком к поручню, ноги на ширине плеч, левой рукой держаться за поручень. Делать мах правой ногой. Поменять положение, встав правым боком, сделать махи левой ногой.	спина прямая, ногу высоко не поднимать (повт.8-10 раз).
2.6	«Бабочка порхает» (нарукавники). И.П.лечь на спину, взявшись руками за поручень. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить. Сводить и разводить колени.	выполняя упражнение, стараться держать стопы вместе (повт.8-10 раз).
2.7	«Велосипед» (нарукавники). И.П.лежа на спине, держаться руками за поручень. Выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	выполняя упражнение, ноги держать под водой, стараясь не поднимать брызг (повт.10-15раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Деревья качаются». И.П.встать левым боком к поручню, ноги на ширине плеч, левой рукой держаться за поручень. Поднять правую руку вверх, наклониться влево, сделать несколько наклонов. Повторить упражнение с левой руки.	наклоняться в противоположную от руки сторону, пока не почувствуется легкое напряжение мышц (повт.8-10 раз).
3.2	«Загораем на солнышке» (нарукавники). Групповая релаксация. И.П. встать в круг, взявшись за руки. Лечь на спину и расслабиться.	2-3 мин.
	Свободное плавание.	

Занятие № 2 «ЗООПАРК»

Оборудование: аквапалки по количеству детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба боком приставным шагом, прыжки поочередно на одной другой ноге.	
2	Основная часть	15-17 мин
2.1	«Садимся в машину, включаем дворники». И.П. сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях ладонями от себя. Поворачивать обе руки вправо влево, имитируя движение «дворников».	спина прямая, постепенно увеличивать амплитуду и темп движения (повт.10-12раз).
2.2	«Заводим моторчик». И.П. сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях перед грудью. Делать вращения руками к себе и от себя.	руки держать под водой, ладони сжаты в кулачок, совершать вращения на уровне груди (повт.4раза по 8 вращений)
2.3	«Тормоза». И.П. ноги на ширине плеч, одна нога слегка выдвинута. Руками попеременно отталкивать воду вперед	колени и локти слегка согнуты, руки находятся в воде (повт.10-12раз).
2.4	«Кенгуру». И.П. сидя на аквапалке, ноги на ширине плеч. Прыгать на двух ногах от одного бортика к другому	держат аквапалку двумя руками, отталкиваться от дна ногами, стараясь подпрыгнуть выше, колени не разгибать (4 раза)
2.5	«Слоны танцуют». И.П. Сесть на штангу, ноги на ширине плеч. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги, перенося вес тела с одной ноги на другую.	вес тела перемещать на опорную ногу, колени согнуты (повт.10-18 раз)
2.6	«Медведи трут спинку». И.П. лечь на спину, аквапалка под шейей, руками обхватить палку. Колени согнуть и подтянуть к животу. Поворачивать колени влево и вправо.	верхняя часть тела неподвижна, колени держать вместе (повт.10-18 раз)
2.7	«Обезьяны на лиане». И.П. лечь на спинку, аквапалка под шейей, руками обхватить палку. Напрягая мышцы живота, подтянуть колени к груди, затем обратно выпрямить ноги	ноги держать вместе, делать толчок ногами в воду (повт.10-15 раз)
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Цапли». И.П. Встать на одну ногу, подтянуть колено другой ноги к животу, обхватив руками. Поменять ноги	не выпрямлять опорную ногу полностью, стараться подтянуть колено как можно выше. (4 раза по 3-4 сек. на каждой ноге)
3.2	«Ленивец просыпается». И.П. Ноги врозь. Наклонится вперед, округлив спину. Подниматься, выпрямляя спину и расправляя плечи, отводя их немного назад. Свести лопатки	ноги слегка согнуты в коленях, выполнять в медленном темпе (повт.8-10 раз)
3.3	Лисичка осматривается». И.П. Ноги врозь, руки втянуты вперед. Повороты туловища влево, вправо вместе с руками	ноги слегка согнуты в коленях, поворачивать только верхнюю часть туловища (повт.по 5 раз)
3.4	Тюлени спят». И.П. Лечь на спину, палка под шейей, расслабиться	расслабить мышцы, лежать спокойно
	Свободное плавание.	

Занятие №3 «ЦИРК»

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

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба на месте, ходьба с выведением прямых ног вперед-вверх, ходьба с высоким подниманием колен, делая хлопок под коленом, прыжки на двух ногах, бег с отведением пяток назад вверх к ягодицам.	
2	Основная часть	15-17 мин
2.1	«Барабаны бьют». И.П.сидя по плечи в воде, в руках гантели. Согнуть руки в локтях на уровне груди. Выполнять поочередные движения руками, имитируя игру на барабанах	локти разведены в стороны, держать на уровне груди (повт. 2 раза по 10 сек).
2.2	«Выходят на арену силачи». И.П. сидя по плечи в воде, руки с гантелями вдоль туловища. Поднимать руки в стороны до уровня плеч и опускать вниз	руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз, не поднимать руки высоко, спину держать прямо (повт.8-10 раз).
	И.П. сидя по плечи в воде, руки с гантелями впереди вниз. Поднимать руки вперед вверх до уровня груди и опускать вниз	руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз, упражнение выполнять в воде, спина прямая (повт.8-10 раз).
	И.П. сидя по плечи в воде, руки с гантелями над головой, ладони развернуты от себя. Разводить руки в стороны до уровня плеч и поднимать обратно вверх	не опускать руки низко в воду, разводя руки в стороны напрягать мышцы рук (повт.8-10 раз).
	И.П. сидя по плечи в воде, руки вытянуть вперед, гантели вертикально. Развести руки в стороны на уровне плеч и свести обратно перед грудью	Руки слегка согнуты в локтях, положение рук не менять, держать вертикально
	И.П. сидя по плечи в воде, руки с гантелями впереди вниз, ладонями вверх. Сгибать руки в локтях, поднимая гантели к плечам и разгибать обратно вниз	при сгибании рук локти прижать к туловищу (повт.8-10 раз).
2.3	«Цирковые лошади». И.П. стоя, одна нога выдвинута вперед, другая сзади. Пскоки с продвижением вперед к другому бортику. Поменять положение ног, руки имитируют хват за уздечку.	ноги слегка согнуты в коленях, спина прямая (повт.4 раза)
2.4	«Канатоходцы». И.П. стоя, ноги вместе, руки в стороны. Скользить вперед по дну поочередно левой- правой ногами	стопы стараться не отрывать от дна (повт.4 раза от бортика к бортику)
2.5	« Гимнасты». И.П. встать левым боком к поручню, левой рукой держась за поручень, правая рука на поясе. Махи правой ногой 5 раз вперед, 5 раз в сторону, 5 раз назад. Повторить другой ногой.	Ногу поднимать не высоко, туловище не наклонять (повт.15 махов каждой ногой).
2.6	«Дрессированные медведи на велосипеде». И.П. круг на спину, одет как рюкзачок. Лечь на спину, держась за поручень. Выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	упражнения выполнять в воде, не поднимая брызги (10-15 сек)
2.7	«Тюлени машут хвостом». И.П. лежать на спине, круг одет рюкзачком, ноги вытянуты. Поднимать и опускать прямые ноги, напрягая мышцы пресса	не сгибать ноги в коленях (повт.10-15 раз).
2.8	«Веселые обезьянки» И.П. лежать на спине, круг одет рюк-	колени держать согнутыми,

	зачком. Колени согнуть, подтянуть к животу, поворачивать нижнюю часть туловища вправо-влево	поворачивать нижнюю часть туловища (повт.10-15 раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Артисты кланяются». И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед	колени не сгибать, спина прямая (8-10 раз).
3.2	«Зрители аплодируют». И.П.Сидя в воде, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки, делая хлопок	упражнение выполнять в воде, не поднимать брызги (8-10 раз).
3.3	«Артисты прощаются». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх. Делать плавные махи над головой. Повторить левой рукой	руку держать напряженной (8 раз каждой рукой).
3.4	«Артисты отдыхают». И.П. лечь на спину, круг рюкзаком. Расслабиться.	
	Свободное плавание.	

Занятие №4 «ТЕРЕМОК»

Оборудование: аквапалки по количеству детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба на месте, ходьба приставным шагом (по бревну), скользим по дну поочередно правой левой ногой (идем по скользкому месту), бег по кругу, ходьба	
2	Основная часть	15-17 мин
2.1	«Стоит в поле теремок, он не низок, не высок». И.П.ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, сделав крышу домика, опустить вниз	спина прямая, руки поднимать через стороны (повт.8-10 раз).
2.2	«Он не узок не широк». И.П. ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне груди. Свести руки перед грудью, развести обратно в стороны	руки прямые, не опускать ниже груди, спина ровная (повт.8-10 раз).
2.3	«Мышка бежит». И.П. ноги вместе, руки согнуты в локтях. Бег на месте с захлестом ног назад.	спина прямая, пятки поднимать выше к ягодицам (повт.8-10 раз).
2.4	«Прыгает лягушка». И.П. сесть на палку, перекинув одну ногу. Прыжки на палке с продвижением вперед. Спрашивает: « Кто в домике живет?». «Я мышка». Повторить упражнение «мышка». « А я лягушка - попрыгушка». Повторить упражнение «лягушка». Стали жить вдвоем.	(повт.8-10 раз).
2.5	«Едет по лесу зайчик - велосипедист». И.П. Аквапалка под шейей, лечь на спину держась за палку. Выполнять поочередные движения ногами, имитируя езду на велосипеде. Спрашивает: « Кто в домике живет?» « Я мышка», « я лягушка - попрыгушка». Повторить эти упражнения. Стали жить втроем.	ноги работают в воде, не поднимая брызг (повт.8-10 раз).
2.6	«Идет по лесу волк - гимнаст». И.П. аквапалка под шейей, лечь на спину держась за палку. Согнуть колени и выпрямляя, развернуть ноги вправо. Согнуть колени и выпрямляя, развернуть влево. Спрашивает: « Кто в домике живет?» « Я мышка», « Я лягушка», « Я зайчик». Повторить эти упражнения. « А я волк». Повторить упражнение «волк».	(повт.8-10 раз).
2.7	«Лисичка – акробатка». И.П. Ноги на ширине плеч, палка в руках перед грудью, широкий хват. Сделать выпад вперед вместе с руками, вернуться обратно. Повторить с другой ноги. Спрашивает: « Кто в домике живет?» « Я мышка», « Я лягушка», « Я зайчик», « Я волк». Повторить эти упражнения. « А я лисичка», повторить это упражнение. Стали жить впятером.	на выпаде колени согнуть, руки на уровне груди, спина прямая (повт.8-10 раз).
2.8	«Идет мишка - силач». И.П. ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Наклоны туловища вправо влево. (Повороты туловища вправо влево, руки с палкой на уровне груди). Спрашивает: « Кто в домике живет?» « Я мышка, лягушка, зайчик, волк, лисичка», повторить эти упражнения. « А я медведь», повторить упражнение.	выполнять с большой амплитудой (повт.8-10 раз).
2.9	«Сел на теремок» И.П. сесть на палку, как на скамейку держась за палку руками. Выполнить приседания, в конце упасть на спину «сломался теремок». Все звери разбежались	(повт.6-8 раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Ночь в теремке». Лечь на спину с аквапалкой и расслабиться	
	Свободное плавание.	

Занятие № 5 «МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

Оборудование: круги по количеству детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом, ходьба приставным шагом пятка - носочек, галоп правым левым боком, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба спиной вперед.	
2	Основная часть	15-17 мин
2.1	«Волны». И.П.сидя по плечи в воде, руки вытянуть вперед. Выполнять движение двумя руками вправо влево, рассекая воду	ладони развернуты вертикально, туловище за руками не разворачивать (повт.8-10 раз).
2.2	Заводим моторчик». И.П. сесть по плечи в воду, руки согнуты в локтях на уровне груди. Делать вращательные движения руками сначала от себя, затем к себе	руки вращать под водой, спина прямая(повт.8 раз каждой рукой).
2.3	«Якорь». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, круг лежит на воде. Сделать наклон туловища вперед, надавливая на круг руками, вернуться в и.п.	колени не сгибать, прилагать усилия, надавливая на круг (повт.8-10 раз).
2.4	«Насос». И.П. стоя, опереться на поручень, круг держать вертикально, правую стопу поставить на круг. Надавливать стопой на круг, погружая его в воду. Тоже левой ногой	прилагать усилия, круг держать руками за верхнюю часть, спина прямая (повт.8-10 раз каждой ногой).
2.5	«Лодочка». И.П. лечь животом на круг. Работать руками как веслами, продвигаясь к противоположному бортику	пальцы на руках вместе, загребать воду как ковшом (повт.4 раза).
2.6	«Катамаран». И.П.круг на спине как рюкзачок, лечь на спину. Выполнять движения ногами имитируя велосипед	ноги опущены в воду, не поднимать брызги (повт.8-10 раз).
2.7	«Смотрим в иллюминаторы». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с кругом вытянуть вперед на уровне груди. Повороты туловища вправо влево	во время поворота руки не опускать, смотреть через отверстие в круге (повт.8-10 раз).
2.8	«Увидели кита». И.П. лечь на спину, круг рюкзачком, ноги прямые вместе. Выполнять движения ногами вверх вниз	ноги держать прямыми, опускать как можно ниже в воду, напрягать пресс (повт.8-10 раз).
2.9	«Увидели дельфина» И.П. стоя, руки вместе над головой. Сделать прыжок « дельфина»	в воду входить с прямыми руками, слегка выгнув спину, прыжок от бортика к бортику (повт.4 раз).
2.10	«Буря начинается». И.П. ноги вместе руки опущены. Сделать прыжок, разведя ноги врозь, руки в стороны. Вернуться в и.п.	выполнять прыжки с большой амплитудой, поднимая брызги (повт.8-10 прыжков).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Море утихло». И.П. стоя, ладони на поверхности воды. Повороты туловища вправо влево с поглаживанием воды	ноги на месте, поворачивать верхнюю часть туловища, руки не погружать (повт.8-10 раз).
3.2	«Солнышко встает». Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Встать на носочки, потянуться руками вверх, сделать глубокий вдох. Вернуться в и.п. – выдох.	руки понимать через стороны, тянуться как можно выше (повт.8-10 раз).
3.3	«Лодочки отдыхают» И.П. лечь на круг на спину. Расслабиться	
	Свободное плавание.	

Занятие №6 «АЙБОЛИТ»

Оборудование: гантели, маленькие круги по количеству детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	«К Айболиту ножки шагают по дорожке» - ходьба обычная. «Через камушки шагаем и колено поднимаем»- ходьба с высоким подниманием колена. «Ножкой правой (левой) мы немножко поскользнулись на дорожке» - скользящий шаг. «Мы под мостиком пройдем низко голову нагнем» - ходьба на корточках с погружением головы в воду. «На носочки встанем руки к солнышку потянем» - ходьба на носочках, вытянув руки над головой. «Нам опаздывать нельзя побежим бегом друзья» - бег, 1 круг в одну сторону, затем в другую.	
2	Основная часть	15-17 мин
2.1	«Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит». И.П. Стоя ноги на ширине, руки вдоль туловища. Присесть, руки поднять вверх, встать, руки вдоль туловища	спина прямая, руки поднимать выше (повт.8-10 раз).
2.2	«Приходи к нему лечиться и корова». И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба, переступая с ноги на ногу, поднимая прямую ногу в сторону	поднимая ногу, колено не сгибать, носочек тянуть (повт.8-10 раз).
2.3	«... и волчица». И.П. стоя, руки согнуты в локтях. Бег на месте	(повт.8-10 сек).
2.4	«...и жучок». И.П. основная стойка. Выполнить прыжок с поворотом, можно с падением в воду	стараться сделать полный оборот, стоять дальше от бортика (повт.6-8 раз).
2.5	«...и медведица». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимать поочередно согнутое колено правой (левой) ноги в сторону.	поднимая колено, развернуть носочек в сторону (повт.8-10 раз).
2.6	«Зайчик попал под трамвайчик». И.П.основная стойка. Прыжки поочередно на правой левой ноге	
2.7	«прилетела бабочка». И.П. сидя на коленях, руки с гантелями в стороны. Махи руками вверх вниз	спина прямая, руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз (повт.8-10 раз).
2.8	«Кузнечик». И.П.сидя на коленях, правая рука вытянута вперед. Выталкивать воду поочередно левой - правой рукой вперед	толкать воду ладонями, руку выпрямлять до конца (повт.8-10 раз).
2.9	«Сел на орла Айболит». И.П. ноги шире плеч, носочки в стороны, гантели держать на плечах. Присесть, колени в стороны	придерживать гантели, локти в стороны, присесть медленно (повт.8-10 раз).
2.10	«Орел полетел». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, правая рука с гантелей внизу, левая вверх. Наклоны вправо, левая рука над головой. Поменять положение рук, наклоны влево	колени не сгибать, стопы от дна не отрывать, рука над головой слегка согнута, наклон ниже (повт.8-10 раз).
2.11	Упр. с маленьким кругом.	
	«У бегемотиков животики болят». И.П. лечь на спину, круг под головой, ноги вытянуты вперед. Согнуть колени, подтянуть к животу и выпрямить.	ноги не погружать глубоко, носочки тянуть на себя(повт.8-10 раз).
	«А рядышком акулы». И.П. лечь на спину, круг под головой, ноги прямые. Поворачивать обе ноги вправо- влево.	Подгот.гр. Ноги вместе, носочки тянуть вперед, поворачивать нижнюю часть тулови-

		ща (повт.8-10 раз).
	«Крокодилы машут хвостом». И.П. лечь на спину, круг под головой, ноги прямые. Поднимать обе ноги вверх-вниз.	Подг.гр. Ноги держать вместе, напрягать мышцы пресса (повт.8-10 раз).
	«Обезьянки». И.П. лечь на спину, круг под головой, правая нога согнута. Поочередно сгибать и выпрямлять левую и правую ноги	носочек натянуть на себя, ноги глубоко не погружать(повт.8-10 раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Обнимаемся». И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Обхватить себя руками за спину.	(повт.8-10 раз).
3.2	«Жирафы». И.П. основная стойка. Встать на носочки и потянуться руками вверх	(повт.8-10 раз).
3.3	«Страусята». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок за спиной. Наклон вперед, руки поднять вверх, смотреть вперед	(повт.8-10 раз).
3.4	«Прощаемся». И.П. основная стойка. Наклоны головы влево - вправо	(повт.8-10 раз).
3.5	Отдыхаем». И.П. лечь на спину, круг под головой. Расслабиться	
	Свободное плавание.	

Занятие № 7 «В ГОСТИ МЫ ПОШЛИ»

Оборудование: аквапалки по числу детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба на месте, 2 шага вперед, 2шага назад; 2 шага вправо, 2 шага влево; поворот вокруг себя на счет 4, боковой галоп вправо-влево	
2	Основная часть	15-17 мин
2.1	«Обрадовались». И.П. ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжок - ноги врозь, руки над головой, хлопок. Прыжок - ноги вместе, руки вниз	выполнять слаженно, сначала медленно, затем увеличивать темп (повт.8-10 раз).
2.2	«Обнимаемся». И.П. сидя по плечи в воде, руки разведены в стороны. Перекрестить руки, заведя их как можно дальше за спину	руки под водой, стараться достать лопатки (повт.8-10 раз).
2.3	«Кипятим чай». И.П. сидя по плечи в воде, руки в замок, округлив локти. Сделать вдох, опустить голову в воду – выдох	погружать в воду всю голову, делать полный выдох, чтобы на поверхности были пузыри. Можно выполнять в парах (повт.5 раз).
2.4	«Садимся на диванчик». И.П. Лечь спиной на аквапалку, взяться руками за поручень. Опустить нижнюю часть туловища вниз, сделать уголок ногами. Затем выпрямить тело горизонтально	аквапалка вдоль позвоночника, выдвинута под голову, упражнение выполнять, напрягая мышцы пресса, с усилием опускать вниз, возвращаясь в и.п. – расслабиться (повт.8-10 раз).
2.5	«Покатаемся». И.П. лежа на аквапалке, взяться за поручень руками. Выполнять упражнение «велосипед».	палка вдоль позвоночника, ноги работают в воде (повт.8-10 раз).
2.6	«Потанцуем». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках, опущена на воду. Прыжки, с поворотом таза вправо-влево	поворачивать только нижнюю часть туловища (повт.8-10 раз).
2.7	«Танец матросов». И.П.стоя, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, встать – правая нога на пятку, присесть, встать - левая нога на пятку	приседая, колени в стороны, спина прямая (повт.8-10 раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Прощаемся». И.П. о.с. поднять руки верх, потрясти кистями, опустить	
3.2	«Вытираем пол». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Наклониться вперед, погружая палку в воду.	колени не сгибать, спина прямая (повт.8-10 раз).
3.3	«Устали». И.П. о.с. поднять руки вверх, потянуться, уронить руки вниз, наклониться	сбрасываем руки вниз, спина круглая, руки свисают свободно (повт.8-10 раз).
3.4	«Отдыхаем». И.П. Лечь на спину с аквапалкой, расслабиться	
	Свободное плавание.	

Занятие № 8 «ТУРИСТЫ»

Оборудование: без предметов, на мелкой воде.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба маленькими шагами (дети), большими шагами (мама), гигантскими шагами (папа), поскользнулись (скользящий шаг по дну), ходьба по камушкам (шайбы), бег, ходьба на месте	
2	Основная часть	15-17 мин
2.1	«Какая красота». И.П. сидя на дне бассейна, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки.	спина прямая, руки разводить широко (повт.8-10 раз).
2.2	«Ставим палатку». И.П. сидя на дне, поочередно вытягиваем руки вперед.	плечи в воде, ладошками толкаем воду вперед (повт.8-10 раз).
2.3	«Кузнечики». И.П. сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты. Приподнять ноги, поочередно выпрямляем ноги	напрягать мышцы пресса, носочки ног на себя, толкать воду стопой (повт.8-10 раз).
2.4	«Бабочка». И.П. сидя на дне, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Приподнять ноги, разводить колени врозь – вместе	стопы держать вместе, разводить только колени (повт.8-10 раз).
2.5	«Лягушки». И.П. лечь на живот, руками упор впереди. Ногами имитировать «брас»	можно выполнять упражнение, разводя прямые ноги (повт.8-10 раз).
2.6	«Мостик». И.П. сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты, стопы на дне. Приподнять живот, спину выпрямить, голову положить на воду, задержаться, затем вернуться в и.п.	стараться образовать прямую линию, стопы не отрывать от дна (повт.8-10 раз).
2.7	«Загораем». И.П. лежа на животе, упор руками впереди. Приподняться на руках, прогнув спину.	голову не запрокидывать назад, выполнять в медленном темпе (повт.8-10 раз).
2.8	«Ветер качает деревья». И.П. лечь на правый бок, упор на руку, ноги прямые. Сделать махи левой ногой. Поменять положение, лечь на левый бок, сделать махи правой ногой	поднимать прямую ногу (повт.8-10 раз).
2.9	«Ящерица». И.П. сидя на дне, руки согнуты в локтях. Передвигаться вперед на ягодицах, приподнимая поочередно одну другую половинку, делая небольшое движение вперед. Затем тоже назад	руками помогать, отталкиваясь от воды (повт. по 10 движений вперед и назад).
2.10	Переправа». И.П. встать на руки впереди, принять горизонтальное положение тела (упр. Крокодил). Опустить голову в воду, задержав дыхание, продвигаться на руках вперед, работая прямыми ногами	ноги прямые (по 2 раза от бортика к бортику)
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Заблудились». И.П. Сидя на дне, колени согнуты, руки за головой. Повороты туловища вправо- влево	стопы не отрывать от дна, спина прямая (повт.8-10 раз).
3.2	«Привал». И.П. сидя на дне, ноги прямые. Наклониться вперед, стараясь достать пальцы ног руками	упражнение выполнять в медленном темпе (повт.8-10 раз).
3.3	«Слушаем птичек». И.П. сидя на дне. Наклоны головы вправо- влево	(повт.8-10 раз).
3.4	«Отдых». И.П. в парах, один ребенок ложиться на спину, другой поддерживает его. Поменяться.	
	Свободное плавание.	

Занятие № 9 «ПРОГУЛКА В ЛЕС»

Оборудование: аквапалка.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом (идем в лес), ходьба, приставляя пяточку к носочку (по узенькой дорожке), бег (убегаем от зверя), ходьба в приседе	
2	Основная часть	15-17 мин
2.1	«Колем дрова». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок над головой. Наклониться вперед, ударив руками по воде.	колени не сгибать, ударять по воде с силой (повт.8-10 раз).
2.2	«Кладем дрова». И.П. ноги на ширине плеч, руками держим аквапалку. Наклониться вперед, опустив палку руками вниз	колени не сгибать, на палку давить с силой, опуская как можно глубже в воду (повт.8-10 раз).
2.3	«Разводим костер». И.П. сесть на корточки, сгруппироваться. Выпрыгивать из воды, поднимая руки вверх, делая брызги	выпрыгивать из воды как можно выше (повт.8-10 раз).
2.4	«Садимся на бревнышко». И.П. Стоя, аквапалка в двух руках впереди. Присесть, руки с палкой впереди	руки слегка согнуты, спина прямая (повт.8-10 раз).
2.5	«Речка». И.П. стоя, палка в руках. Присесть, оттолкнуться и скользить, работая ногами кролем до другого бортика	руки вытянуты с палкой вперед, голова опущена в воду
2.6	Накачиваем надувную лодку». И.П. Согнуть аквапалку пополам, взяться за концы палки, поставить правую ногу на палку. Давим ногой на палку и опускаем ее на дно. Поменять ноги.	можно опереться на бортик, спина прямая, палку опускать как можно глубже (повт.8-10 раз каждой ногой).
2.7	«Заводим моторчик» И.П. лечь спиной на аквапалку. Выполнять упр. велосипед	ноги работают в воде, не поднимая брызг (повт.2 подхода по10 сек).
2.8	«Кузнечики». И.П. сидя на аквапалке. Прыгать от бортика к бортику	колени не выпрямлять, прыгать сидя на палке (повт.4 раза).
2.9	«Бабочка». И.П. лечь спиной на аквапалку, ноги согнуты в коленях. Разводим колени в стороны, сводим вместе	стопы держать вместе, разводить только колени. вверх, прогнуться (повт.8-10 раз).
2.10	«Травка в воде качается». И.П. лечь спиной на палку, ноги прямые. Повороты ног влево и вправо	Подг.гр. Ноги прямые, держать вместе (повт.8-10 раз).
2.11	Лягушки». И.П.лежа на животе, руками обхватить палку. Плыть вперед, работая ногами, имитируя «басс»	Подгот.гр. (повт.4 раза от бортика к бортику).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Тушим костер». И.П. сидя в воде по плечи, руки вытянуты с аквапалкой вперед. Сделать глубокий вдох и выдох в воду	делая выдох, опускать голову в воду (повт.8-10 раз).
3.2	«Деревья качаются». И.П.стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Наклоны туловища вправо влево	палку согнуть пополам, руки прямые, ноги не отрывать от дна (повт.8-10 раз).
3.3	«Дышим чистым воздухом». И.П. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать глубокий вдох - поднять руки вверх, выдох – опустить руки вниз	(повт.8-10 раз).
3.4	«Отдых». И.П. лечь спиной на палку, расслабиться.	
	Свободное плавание.	

Занятие № 10 «КАРУСЕЛЬ»

Оборудование: мяч средних размеров по числу детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба на месте, от бортика к бортику, шаг – прыжок, шаг – прыжок, прыжки поочередно на правой и левой ногах, бег на месте, с выведением прямых ног вперед	
2	Основная часть	15-17 мин
2.1	«Карусель». И.П. Стоя ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. а) Вращать сначала кистями рук вперед назад. б) кисти рук положить на плечи, вращать локтями вперед назад. в) вращение прямыми руками вперед назад.	(повт.8раз в каждом положении).
2.2	«Лодочки». И.П. Стоя ноги, на ширине плеч, мяч в руках. Мах двумя руками вправо влево.	взмахи делать большие, руки поднимать выше (повт.8-10 раз).
2.3	«Лошадки». И.П. стоя, одна нога впереди, другая сзади, руки вытянуты с мячом вперед (держим поводья). Пскоками продвигаемся вперед к другому бортику	колени слегка согнуты, спина прямая (повт.4 раз от бортика к бортику).
2.4	«Мяч – попрыгунчик». И П. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. Наклониться, погрузить мяч в воду как можно глубже и резко отпустить. Когда мяч выпрыгнет, поймать его	погружать мяч, надавливая на него двумя руками с силой(повт.8-10 раз).
2.5	«Передай мяч». И. П. поставить правую ногу на поручень, мяч в правой руке. Наклониться, передать мяч под коленом, выпрямиться. Поменять положение ног, повторить другой рукой	спина прямая, мяч не ронять (повт.8-10 раз).
2.6	«Велосипед». И.П. лечь на спину, мяч под головой. Упр. «велосипед».	сохранять равновесие, локти развести в стороны (повт.8-10 раз).
2.7	«Качели». И.П. лежа на спине, руками держатся за поручень, мяч между ног. Махи двумя ногами вверх-вниз	Подгот. гр. мяч держать между ног выше колен, стараться не терять мяч во время упражнения (повт.8-10 раз).
2.8	«Свободное падение». В паре. И.П. встать на расстоянии вытянутых рук, один ребенок поворачивается спиной, разводит руки в стороны. Упасть на руки товарищу. Поменяться	стараться не ронять напарника (повт. по 4 раза).
2.9	«Аттракционы». И.П. В паре. Встать спиной, локтями сцепиться друг с другом. Присесть вместе, затем встать	спина прямая, руки не расцеплять (повт.4-5 раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Покачаемся». И.П. руки поднять вверх с мячом. Наклоны влево вправо, вперед- назад.	спина прямая, руки с мячом прямые (повт.8-10 раз).
3.2	«Отдых» И.П. . лечь на спину, мяч под головой. Расслабиться	
	Свободное плавание.	

Занятие №11 «ПАЛОЧКА – ВЫРУЧАЛОЧКА»

Оборудование: гимнастические палки по числу детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	ходьба по кругу, ходьба на носочках, с поднятыми вверх руками, ходьба с вращением рук вперед- назад, 3 шага – подскок на двух ногах, бег с захлестом ноги назад, бег в обратном направлении, ходьба	
2	Основная часть	15-17 мин
2.1	И.П. стоя, руки с палкой опущены вниз. 1-2 –плавно палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, 3-4- опустить палку вниз. Тоже левой ногой	спина прямая, голова смотрит вверх на палку (повт.8-10 раз).
2.2	И.П. стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках. 1-2 –махом палку назад на плечи, 3-4- вернуться в исходное положение.	кисти не разжимать, голова прямо (повт.8-10 раз).
2.3	И.П. стоя, руки вытянуты вперед, палка широким хватом сверху. Палку скрестно , левая рука сверху, вернуться в и.п. Палку скрестно, правая рука сверху	упражнение выполнять с прямыми руками (повт.8-10 раз).
2.4	«Гребля». И.П. сидя в воде по плечи, палка в согнутых руках. Поворачивать то один конец палки, то другой, имитируя греблю на байдарке	палку держать ближе к середине, кисти не разжимать (повт.8-10 раз).
2.5	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Поднять согнутую в колене ногу, одновременно опустить палку на ногу. Вернуться в и.п., повторить другой ногой	носочек поднятой ноги натянута, спина прямая (повт.8-10 раз).
2.6	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках. Присесть, руки поднять вверх над головой	спина прямая, руки не сгибать (повт.8-10 раз).
2.7	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках. Махи правой –левой ногами, стараясь коснуться палки	руки высоко не поднимать (повт.8-10 раз).
2.8	И.П. стоя, палка в опущенных руках, широкий хват. Перешагнуть палку одной, затем другой ногой, выпрямиться. Затем вернуться обратно в и.п.	руки не расцеплять (повт.8-10 раз).
2.9	И.П. стоя, палка вертикально, одним концом стоит на дне, руками держаться за верхний конец палки. Присесть, колени в стороны. Вернуться в и.п.	спина прямая (повт.8-10 раз).
2.10	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. Наклон вперед, палку поднять вверх за спиной, голова смотрит вперед. Вернуться в и.п.	спина прямая, руки поднимать выше (повт.8-10 раз).
2.11	И.П. стоя, палка в опущенных руках. Наклониться, положить палку на дно, встать на нее ногами. Выпрямиться. Наклониться, поднять палку	колени слегка согнуть, ноги ставить на палку широко (повт.8-10 раз).
2.12	И.П. ноги вместе, палка в опущенных руках. Прыжок – ноги врозь, руки вверх над головой. Прыжок – и.п.	темп постепенно увеличивается (повт.8-10 раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	И.П. Стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках. Прогнуться назад, руками коснуться пяток. Вернуться в и.п.	(повт.8-10 раз).
3.2	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках на уровне груди. Повороты верхней части туловища вправо – влево.	ноги с места не сдвигать (повт.8-10 раз).
3.3	И.П. стоя, палка одним концом стоит на дне справа, правой рукой держаться за верхний конец. Обойти вокруг палки вправо на счет 1-4. Затем поменять положение рук, обойти палку влево.	палку с места не сдвигать (повт. по 2 раза в каждую сторону).
3.4	И.П. стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках. Поднять колено одной ноги, обхватить палкой, задержать равновесие до 5-8. Повторить другой ногой.	(повт.по 2 раза).
3.5	И.П. лечь на спину, держась за поручень. Расслабиться.	
	Свободное плавание.	

Занятие № 12 «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

Оборудование: мячи средних размеров по количеству детей.

Задачи: учить согласованной работе рук и ног, укреплять мышцы кистей, рук, развивать координацию движений, ловкость, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятию.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом; ходьба на пятках, руки подняты вверх; ходьба на носках, руки за спиной; в приседе, руки «кролем»; прыжки на корточках; бег в прямом и обратном направлениях; ходьба	
2	Основная часть	15-17 мин
2.1	И.П. о.с. мяч в руках. Ходьба на месте, поворачивая руки вправо – влево.	спина прямая, руки согнуты (повт.8-10 раз).
2.2	И.П. о.с. мяч в правой руке. Поднять колено правой ноги, передать мяч под коленом в левую руку, выпрямиться. Тоже, с левой руки, под коленом левой ноги передать мяч в правую руку, выпрямиться	опорная нога слегка согнута, спина прямая, мяч не ронять (повт.8-10 раз).
2.3	И.П. о.с. мяч в правой руке. Вытянуть руки вперед, передать мяч из правой руки в левую руку. Затем из левой руки передать мяч за спиной в правую руку	спина прямая, руки слегка согнуты (повт.8-10 раз).
2.4	И.П. о.с. мяч в правой руке. Поднять руки над головой, передать мяч из правой руки в левую руку. Руки опустить. Затем поднять и передать мяч из левой руки в правую руку.	голову поднимать вверх, следя за мячом. Можно передавать мяч по кругу, вверх – вниз (повт.8-10 раз).
2.5	И.П. о.с. мяч в руках. Подкинуть мяч, сделать хлопок в ладоши, и поймать мяч	мяч не подкидывать высоко, стараться не уронить (повт.8-10 раз).
2.6	И.П. о.с. мяч в поднятых над головой руках. Одновременно опустить руки понять колено правой ноги, дотронуться до мяча. Вернуться в и.п. Повторить упражнение, коснувшись мяча коленом левой ноги	руки с мячом опускать до уровня живота, коленом касаться мяча, стараясь не выбить его из рук, спина прямая (повт.8-10 раз).
2.7	И.П. стоя, мяч зажать между ног. Прыжки на двух ногах.	колени не разжимать, стараясь удержать мяч, ноги слегка согнуть (повт.8-10 раз).
2.8	И.П. присесть, руки вытянуть с мячом вперед. Оттолкнуться от дна (или бортика), скользить вперед до другого бортика. Упражнение «стрелочка»	задержать дыхание, голова опущена в воду (повт.4 раз от бортика к бортику).
2.9	И.П. о.с. мяч в руках. Повороты вправо – влево вокруг себя на счет 1-4.	(повт.по 2 раза).
2.10	И.П. лежа на спине, мяч под головой, держать двумя руками. Разводить и сводить прямые ноги, упражнение «ножницы».	Подг.гр. Стараться сохранять равновесие (повт.8-10 раз).
2.11	И.П. лежа на спине, мяч под головой, ноги прямые. Движение ног «кролем»	Подг.гр. Ноги прямые. Можно выполнять от бортика к бортику (повт.4 раза).
2.12	И.П. лежа на спине, руками держаться за поручень, мяч между согнутыми коленями. Повороты согнутых ног вправо – влево	Подг.гр. Мяч зажать сильно коленями, поворачивать нижнюю часть туловища (повт.8-10 раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	ноги на ширине плеч, руки с мячом поднять вверх. Наклоны вперед.	спина прямая, руки вытянуты вперед, смотреть на мяч (повт.8-10 раз).

3.2	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках за спиной. Наклоны вперед, пожимая руки вверх.	спина прямая, смотреть вперед (повт.8-10 раз).
3.3	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом подняты вверх. Наклоны туловища вправо – влево	(повт.8-10 раз).
3.4	И.П. лежа на спине, мяч под головой. Расслабиться	
	Свободное плавание.	

Планы-конспекты (2год обучения)

Подготовительная группа

Занятие № 1 «НА ПОЛЯНКЕ»

Оборудование: гантели, нарукавники.

Задачи: Повторить с детьми понятие аквааэробика, в чем польза занятия, правила поведения на занятии, способствовать улучшению работы сердечно - сосудистой системы, ритмичности работы сердца и усилению тока крови, прививать навык правильной осанки, воспитывать настойчивость, самостоятельность.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом, скользящий шаг, с подниманием колена, прыжки с продвижением вперед, бег, ходьба.	
2	Основная часть	15 -20 мин
2.1	«Гармошка». И.П. ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Сводить руки перед собой слегка перекрещивая их и разводить в стороны.	ноги слегка согнуты в коленях, руки в воде по плечи, слегка согнуты в локтях (повт.10-15 раз).
2.2	«Бабочка». И.П. ноги на ширине плеч, руки с гантелями разведены в стороны ладонями вниз. Опускать и поднимать руки до уровня плеч.	локти и колени слегка согнуты, руки в воде (повт.10-15 раз).
2.3	«Ветер». И.П. ноги врозь, руки с гантелями вытянуты вперед на уровне плеч, ладонями вниз. Выполнить маховые движения руками назад, развернуть ладони вверх и выполнить мхах раками вперед, вновь развернуть ладони вниз.	руки действуют подобно ковшу, сгребая воду по направлению движения, локти слегка согнуты (повт.10-15 раз).
2.4	«Лошадки». И.П. правую ногу выдвинуть вперед, слегка согнуть. Наклониться вперед, перенеся вес тела на правую ногу, поднять сзади левую ногу, руками отталкивать воду назад. Затем поставить левую ногу и перенести вес тела назад, поднимая правую ногу, воду отталкивать вперед.	опорная нога слегка согнута в колене, по завершению движения убедиться, что нога касается дна бассейна (повт.10-15 раз).
2.5	«Футбол». И.П. встать левым боком к поручню, ноги на ширине плеч, левой рукой держаться за поручень. Делать мах правой ногой. Поменять положение, встав правым боком, сделать махи левой ногой.	спина прямая, ногу высоко не поднимать (повт.10-50 раз).
2.6	«Бабочка порхает» (нарукавники). И.П.лечь на спину, взявшись руками за поручень. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить. Сводить и разводить колени.	выполняя упражнение, стараться держать стопы вместе (повт.10-15 раз).
2.7	«Велосипед» (нарукавники). И.П.лежа на спине, держаться руками за поручень. Выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	выполняя упражнение, ноги держать под водой, стараясь не поднимать брызг (повт.20-25раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Деревья качаются». И.П.встать левым боком к поручню, ноги на ширине плеч, левой рукой держаться за поручень. Поднять правую руку вверх, наклониться влево, сделать несколько наклонов. Повторить упражнение с левой руки.	наклоняться в противоположную от руки сторону, пока не почувствуется легкое напряжение мышц (повт.10-15 раз).
3.2	«Загораем на солнышке» (нарукавники). Групповая релаксация. И.П. встать в круг, взявшись за руки. Лечь на спину и расслабиться.	2-3 мин.
	Свободное плавание.	

Занятие № 2 «ЗООПАРК»

Оборудование: аквапалки по количеству детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба боком приставным шагом, прыжки поочередно на одной другой ноге.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Садимся в машину, включаем дворники». И.П. сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях ладонями от себя. Поворачивать обе руки вправо влево, имитируя движение «дворников».	спина прямая, постепенно увеличивать амплитуду и темп движения (повт.12-15раз).
2.2	«Заводим моторчик». И.П. сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях перед грудью. Делать вращения руками к себе и от себя.	руки держать под водой, ладони сжаты в кулачок, совершать вращения на уровне груди (повт.6раз по 8 вращений)
2.3	«Тормоза». И.П. ноги на ширине плеч, одна нога слегка выдвинута. Руками попеременно отталкивать воду вперед	колени и локти слегка согнуты, руки находятся в воде (повт.12-15раз).
2.4	«Кенгуру». И.П. сидя на аквапалке, ноги на ширине плеч. Прыгать на двух ногах от одного бортика к другому	держат аквапалку двумя руками, отталкиваться от дна ногами, стараясь подпрыгнуть выше, колени не разгибать (6 раза)
2.5	«Слоны танцуют». И.П. Сесть на штангу, ноги на ширине плеч. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги, перенося вес тела с одной ноги на другую.	вес тела перемещать на опорную ногу, колени согнуты (повт.18-20 раз)
2.6	«Медведи трут спинку». И.П. лечь на спину, аквапалка под шеей, руками обхватить палку. Колени согнуть и подтянуть к животу. Поворачивать колени влево и вправо.	верхняя часть тела неподвижна, колени держать вместе (повт.10-18 раз)
2.7	«Обезьяны на лиане». И.П. лечь на спинку, аквапалка под шеей, руками обхватить палку. Напрягая мышцы живота, подтянуть колени к груди, затем обратно выпрямить ноги	ноги держать вместе, делать толчок ногами в воду (повт.15-20 раз)
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Цапли». И.П. Встать на одну ногу, подтянуть колено другой ноги к животу, обхватив руками. Поменять ноги	не выпрямлять опорную ногу полностью, стараться подтянуть колено как можно выше. (6 раза по 3-4 сек. на каждой ноге)
3.2	«Ленивец просыпается». И.П. Ноги врозь. Наклонится вперед, округлив спину. Подниматься, выпрямляя спину и расправляя плечи, отводя их немного назад. Свести лопатки	ноги слегка согнуты в коленях, выполнять в медленном темпе (повт.10-15 раз)
3.3	Лисичка осматривается». И.П. Ноги врозь, руки втянуты вперед. Повороты туловища влево, вправо вместе с руками	ноги слегка согнуты в коленях, поворачивать только верхнюю часть туловища (повт. по 6 раз).
3.4	Тюлени спят». И.П. Лечь на спину, палка под шеей, расслабиться	расслабить мышцы, лежать спокойно
	Свободное плавание.	

Занятие №3 «ЦИРК»

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

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба на месте, ходьба с выведением прямых ног вперед-вверх, ходьба с высоким подниманием колен, делая хлопок под коленом, прыжки на двух ногах, бег с отведением пяток назад вверх к ягодицам.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Барабаны бьют». И.П.сидя по плечи в воде, в руках гантели. Согнуть руки в локтях на уровне груди. Выполнять поочередные движения руками, имитируя игру на барабанах	локти разведены в стороны, держать на уровне груди (повт. 2 раза по 15 сек).
2.2	«Выходят на арену силачи». И.П. сидя по плечи в воде, руки с гантелями вдоль туловища. Поднимать руки в стороны до уровня плеч и опускать вниз	руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз, не поднимать руки высоко, спину держать прямо (повт.10-15 раз).
	И.П. сидя по плечи в воде, руки с гантелями впереди вниз.	руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз, упражнение выполнять в воде, спина прямая (повт.10-15 раз).
	И.П. сидя по плечи в воде, руки с гантелями над головой, ладони развернуты от себя. Разводить руки в стороны до уровня плеч и поднимать обратно вверх	не опускать руки низко в воду, разводя руки в стороны напрягать мышцы рук (повт.10-15 раз).
	И.П. сидя по плечи в воде, руки вытянуть вперед, гантели вертикально. Развести руки в стороны на уровне плеч и свести обратно перед грудью	Руки слегка согнуты в локтях, положение рук не менять, держать вертикально (повт.10-15 раз).
	И.П. сидя по плечи в воде, руки с гантелями впереди вниз, ладонями вверх. Сгибать руки в локтях, поднимая гантели к плечам и разгибать обратно вниз	при сгибании рук локти прижать к туловищу (повт.10-15 раз).
2.3	«Цирковые лошадки». И.П. стоя, одна нога выдвинута вперед, другая сзади. Пскоки с продвижением вперед к другому бортику. Поменять положение ног, руки имитируют хват за уздечку.	ноги слегка согнуты в коленях, спина прямая (повт.6 раз)
2.4	«Канатоходцы». И.П. стоя, ноги вместе, руки в стороны. Скользить вперед по дну поочередно левой- правой ногами	стопы стараться не отрывать от дна (повт.6 раз от бортика к бортику)
2.5	« Гимнасты». И.П. встать левым боком к поручню, левой рукой держась за поручень, правая рука на поясе. Махи правой ногой 8 раз вперед, 8 раз в сторону, 8 раз назад. Повторить другой ногой.	Ногу поднимать не высоко, туловище не наклонять (повт.24 маха каждой ногой).
2.6	«Дрессированные медведи на велосипеде». И.П. круг на спину, одет как рюкзачок. Лечь на спину, держась за поручень. Выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	упражнения выполнять в воде, не поднимая брызги (15-20 сек)
2.7	«Тюлени машут хвостом». И.П. лежать на спине, круг одет рюкзачком, ноги вытянуты. Поднимать и опускать прямые	не сгибать ноги в коленях (повт.15-20 раз).

	ноги, напрягая мышцы пресса	
2.8	«Веселые обезьянки» И.П. лежать на спине, круг одет рюкзаком. Колени согнуть, подтянуть к животу, поворачивать нижнюю часть туловища вправо-влево	колени держать согнутыми, поворачивать нижнюю часть туловища (повт.15-20 раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Артисты кланяются». И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед	колени не сгибать, спина прямая (10-12 раз).
3.2	«Зрители аплодируют». И.П.Сидя в воде, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки, делая хлопок	упражнение выполнять в воде, не поднимать брызги (10-12 раз).
3.3	«Артисты прощаются». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх. Делать плавные махи над головой. Повторить левой рукой	руку держать напряженной (10 раз каждой рукой).
3.4	«Артисты отдыхают». И.П. лечь на спину, круг рюкзаком. Расслабиться.	
	Свободное плавание.	

Занятие №4 «ТЕРЕМОК»

Оборудование: аквапалки по количеству детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба на месте, ходьба приставным шагом (по бревну), скользим по дну поочередно правой левой ногой (идем по скользкому месту), бег по кругу, ходьба	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Стоит в поле теремок, он не низок, не высок». И.П.ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, сделав крышу домика, опустить вниз	спина прямая, руки поднимать через стороны (повт.10-15 раз).
2.2	«Он не узок не широк». И.П. ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне груди. Свести руки перед грудью, развести обратно в стороны	руки прямые, не опускать ниже груди, спина ровная (повт.10-15 раз).
2.3	«Мышка бежит». И.П. ноги вместе, руки согнуты в локтях. Бег на месте с захлестом ног назад.	спина прямая, пятки поднимать выше к ягодичам (повт.10-15 раз).
2.4	«Прыгает лягушка». И.П. сесть на палку, перекинув одну ногу. Прыжки на палке с продвижением вперед. Спрашивает: « Кто в домике живет?». «Я мышка». Повторить упражнение «мышка». « А я лягушка - попрыгушка». Повторить упражнение «лягушка». Стали жить вдвоем.	(повт.10-15 раз).
2.5	«Едет по лесу зайчик - велосипедист». И.П. Аквапалка под шейей, лечь на спину держась за палку. Выполнять поочередные движения ногами, имитируя езду на велосипеде. Спрашивает: « Кто в домике живет?» « Я мышка», « Я лягушка - попрыгушка». Повторить эти упражнения. Стали жить втроем.	ноги работают в воде, не поднимая брызг (повт.10-15 раз).
2.6	«Идет по лесу волк - гимнаст». И.П. аквапалка под шейей, лечь на спину держась за палку. Согнуть колени и выпрямляя, развернуть ноги вправо. Согнуть колени и выпрямляя, развернуть влево. Спрашивает: « Кто в домике живет?» « Я мышка», « Я лягушка», « Я зайчик». Повторить эти упражнения. « А я волк». Повторить упражнение «волк».	(повт.10-15 раз).
2.7	«Лисичка – акробатка». И.П. Ноги на ширине плеч, палка в руках перед грудью, широкий хват. Сделать выпад вперед вместе с руками, вернуться обратно. Повторить с другой ноги. Спрашивает: « Кто в домике живет?» « Я мышка», « Я лягушка», « Я зайчик», « Я волк». Повторить эти упражнения. « А я лисичка», повторить это упражнение. Стали жить впятером.	на выпад колени согнуть, руки на уровне груди, спина прямая (повт.10-15 раз).
2.8	«Идет мишка - силач». И.П. ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Наклоны туловища вправо влево. (Повороты туловища вправо влево, руки с палкой на уровне груди). Спрашивает: « Кто в домике живет?» « Я мышка, лягушка, зайчик, волк, лисичка», повторить эти упражнения. « А я медведь», повторить упражнение.	выполнять с большой амплитудой (повт.10-15 раз).
2.9	«Сел на теремок» И.П. сесть на палку, как на скамейку держась за палку руками. Выполнить приседания, в конце упасть на спину «сломался теремок». Все звери разбежались	(повт.8-10 раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Ночь в теремке». Лечь на спину с аквапалкой и расслабиться	
	Свободное плавание.	

Занятие № 5 «МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

Оборудование: круги по количеству детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом, ходьба приставным шагом пятка - носочек, галоп правым левым боком, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба спиной вперед.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Волны». И.П.сидя по плечи в воде, руки вытянуть вперед. Выполнять движение двумя руками вправо влево, рассекая воду	ладони развернуты вертикально, туловище за руками не разворачивать (повт.10-15 раз).
2.2	Заводим моторчик». И.П. сесть по плечи в воду, руки согнуты в локтях на уровне груди. Делать вращательные движения руками сначала от себя, затем к себе	руки вращать под водой, спина прямая (повт.10 раз каждой рукой).
2.3	«Якорь». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, круг лежит на воде. Сделать наклон туловища вперед, надавливая на круг руками, вернуться в и.п.	колени не сгибать, прилагать усилия, надавливая на круг (повт.10-15 раз).
2.4	«Насос». И.П. стоя, опереться на поручень, круг держать вертикально, правую стопу поставить на круг. Надавливать стопой на круг, погружая его в воду. Тоже левой ногой	прилагать усилия, круг держать руками за верхнюю часть, спина прямая (повт.10-15 раз каждой ногой).
2.5	«Лодочка». И.П. лечь животом на круг. Работать руками как веслами, продвигаясь к противоположному бортику	пальцы на руках вместе, загребать воду как ковшом (повт.6 раз).
2.6	«Катамаран». И.П.круг на спине как рюкзачок, лечь на спину. Выполнять движения ногами имитируя велосипед	ноги опущены в воду, не поднимать брызги (повт.10-15 раз).
2.7	«Смотрим в иллюминаторы». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с кругом вытянуть вперед на уровне груди. Повороты туловища вправо влево	во время поворота руки не опускать, смотреть через отверстие в круге (повт.8-10 раз).
2.8	«Увидели кита». И.П. лечь на спину, круг рюкзачком, ноги прямые вместе. Выполнять движения ногами вверх вниз	ноги держать прямыми, опускать как можно ниже в воду, напрягать пресс (повт.10-15 раз).
2.9	«Увидели дельфина» И.П. стоя, руки вместе над головой. Сделать прыжок « дельфина»	в воду входить с прямыми руками, слегка выгнув спину, прыжок от бортика к бортику (повт.6 раз).
2.10	«Буря начинается». И.П. ноги вместе руки опущены. Сделать прыжок, разведя ноги врозь, руки в стороны. Вернуться в и.п.	выполнять прыжки с большой амплитудой, поднимая брызги (повт.10-12 прыжков).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Море утихло». И.П. стоя, ладони на поверхности воды. Повороты туловища вправо влево с поглаживанием воды	ноги на месте, поворачивать верхнюю часть туловища, руки не погружать (повт.10-15 раз).
3.2	«Солнышко встает». Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Встать на носочки, потянуться руками вверх, сделать глубокий вдох. Вернуться в и.п. – выдох.	руки понимать через стороны, тянуться как можно выше (повт.8-10 раз).
3.3	«Лодочки отдыхают» И.П. лечь на круг на спину. Расслабиться	
	Свободное плавание.	

Занятие №6 «АЙБОЛИТ»

Оборудование: гантели, маленькие круги по количеству детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	«К Айболиту ножки шагают по дорожке» - ходьба обычная. «Через камушки шагаем и колено поднимаем»- ходьба с высоким подниманием колена. «Ножкой правой (левой) мы немножко поскользнулись на дорожке» - скользящий шаг. «Мы под мостиком пройдем низко голову нагнем» - ходьба на корточках с погружением головы в воду. «На носочки встанем руки к солнышку потянем» - ходьба на носочках, вытянув руки над головой. «Нам опаздывать нельзя побежим бегом друзья» - бег, 1 круг в одну сторону, затем в другую.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит». И.П. Стоя ноги на ширине, руки вдоль туловища. Присесть, руки поднять вверх, встать, руки вдоль туловища	спина прямая, руки поднимать выше (повт.10-15 раз).
2.2	«Приходи к нему лечиться и корова». И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба, переступая с ноги на ногу, поднимая прямую ногу в сторону	поднимая ногу, колено не сгибать, носочек тянуть (повт.10-15 раз).
2.3	«... и волчица». И.П. стоя, руки согнуты в локтях. Бег на месте	(повт.10-15 сек).
2.4	«...и жучок». И.П. основная стойка. Выполнить прыжок с поворотом, можно с падением в воду	стараться сделать полный оборот, стоять дальше от бортика (повт.8-10 раз).
2.5	«...и медведица». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимать поочередно согнутое колено правой (левой) ноги в сторону.	поднимая колено, развернуть носочек в сторону (повт.10-150 раз).
2.6	«Зайчик попал под трамвайчик». И.П.основная стойка. Прыжки поочередно на правой левой ноге	
2.7	«прилетела бабочка». И.П. сидя на коленях, руки с гантелями в стороны. Махи руками вверх вниз	спина прямая, руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз (повт.10-15 раз).
2.8	«Кузнечик». И.П.сидя на коленях, правая рука вытянута вперед. Выталкивать воду поочередно левой - правой рукой вперед	толкать воду ладонями, руку выпрямлять до конца (повт.10-15 раз).
2.9	«Сел на орла Айболит». И.П. ноги шире плеч, носочки в стороны, гантели держать на плечах. Присесть, колени в стороны	придерживать гантели, локти в стороны, присесть медленно (повт.10-15 раз).
2.10	«Орел полетел». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, правая рука с гантелей внизу, левая вверх. Наклоны вправо, левая рука над головой. Поменять положение рук, наклоны влево	колени не сгибать, стопы от дна не отрывать, рука над головой слегка согнута, наклон ниже (повт.10-15 раз).
2.11	Упр. с маленьким кругом.	
	«У бегемотиков животики болят». И.П. лечь на спину, круг под головой, ноги вытянуты вперед. Согнуть колени, подтянуть к животу и выпрямить.	ноги не погружать глубоко, носочки тянуть на себя (повт.10-15 раз).
	«А рядышком акулы». И.П. лечь на спину, круг под головой, ноги прямые. Поворачивать обе ноги вправо- влево.	ноги вместе, носочки тянуть вперед, поворачивать нижнюю часть туловища (повт.10-15

		раз).
	«Крокодилы машут хвостом». И.П. лечь на спину, круг под головой, ноги прямые. Поднимать обе ноги вверх-вниз.	ноги держать вместе, напрягать мышцы пресса (повт.10-15 раз).
	«Обезьянки». И.П. лечь на спину, круг под головой, правая нога согнута. Поочередно сгибать и выпрямлять левую и правую ноги	носочек натянуть на себя, ноги глубоко не погружать (повт.10-15 раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Обнимаемся». И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Обхватить себя руками за спину.	(повт.8-10 раз).
3.2	«Жирафы». И.П. основная стойка. Встать на носочки и потянуться руками вверх	(повт.8-10 раз).
3.3	«Страусята». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок за спиной. Наклон вперед, руки поднять вверх, смотреть вперед	(повт.8-10 раз).
3.4	«Прощаемся». И.П. основная стойка. Наклоны головы влево - вправо	(повт.8-10 раз).
3.5	Отдыхаем». И.П. лечь на спину, круг под головой. Расслабиться	
	Свободное плавание.	

Занятие № 7 «В ГОСТИ МЫ ПОШЛИ»

Оборудование: аквапалки по числу детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба на месте, 2 шага вперед, 2шага назад; 2 шага вправо, 2 шага влево; поворот вокруг себя на счет 4, боковой галоп вправо-влево	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Обрадовались». И.П. ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжок - ноги врозь, руки над головой, хлопок. Прыжок - ноги вместе, руки вниз	выполнять слаженно, сначала медленно, затем увеличивать темп (повт.10-15 раз).
2.2	«Обнимаемся». И.П. сидя по плечи в воде, руки разведены в стороны. Перекрестить руки, заведя их как можно дальше за спину	руки под водой, стараться достать лопатки (повт.10-15 раз).
2.3	«Кипятим чай». И.П. сидя по плечи в воде, руки в замок, округлив локти. Сделать вдох, опустить голову в воду – выдох	погружать в воду всю голову, делать полный выдох, чтобы на поверхности были пузыри. Можно выполнять в парах (повт.6 раз).
2.4	«Садимся на диванчик». И.П. Лечь спиной на аквапалку, взяться руками за поручень. Опустить нижнюю часть туловища вниз, сделать уголок ногами. Затем выпрямить тело горизонтально	аквапалка вдоль позвоночника, выдвинута под голову, упражнение выполнять, напрягая мышцы пресса, с усилием опускаться вниз, возвращаясь в и.п. – расслабиться (повт.10-15 раз).
2.5	«Покатаемся». И.П. лежа на аквапалке, взяться за поручень руками. Выполнять упражнение «велосипед».	палка вдоль позвоночника, ноги работают в воде (повт.10-15 раз).
2.6	«Потанцуем». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках, опущена на воду. Прыжки, с поворотом таза вправо-влево	поворачивать только нижнюю часть туловища (повт.10-15 раз).
2.7	«Танец матросов». И.П.стоя, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, встать – правая нога на пятку, присесть, встать - левая нога на пятку	приседая, колени в стороны, спина прямая (повт.10-15 раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Прощаемся». И.П. о.с. поднять руки вверх, потрясти кистями, опустить	
3.2	«Вытираем пол». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Наклониться вперед, погружая палку в воду.	колени не сгибать, спина прямая (повт.8-10 раз).
3.3	«Устали». И.П. о.с. поднять руки вверх, потянуться, уронить руки вниз, наклониться	сбрасываем руки вниз, спина круглая, руки свисают свободно (повт.8-10 раз).
3.4	«Отдыхаем». И.П. Лечь на спину с аквапалкой, расслабиться	
	Свободное плавание.	

Занятие № 8 «ТУРИСТЫ»

Оборудование: без предметов, на мелкой воде.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба маленькими шагами (дети), большими шагами (мама), гигантскими шагами (папа), поскользнулись (скользящий шаг по дну), ходьба по камушкам (шайбы), бег, ходьба на месте	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Какая красота». И.П. сидя на дне бассейна, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки.	спина прямая, руки разводить широко (повт.10-15 раз).
2.2	«Ставим палатку». И.П. сидя на дне, поочередно вытягиваем руки вперед.	плечи в воде, ладошками толкаем воду вперед (повт.10-15 раз).
2.3	«Кузнечики». И.П. сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты. Приподнять ноги, поочередно выпрямляем ноги	напрягать мышцы пресса, носочки ног на себя, толкать воду стопой (повт.10-15 раз).
2.4	«Бабочка». И.П. сидя на дне, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Приподнять ноги, разводить колени врозь – вместе	стопы держать вместе, разводить только колени (повт.10-15 раз).
2.5	«Лягушки». И.П. лечь на живот, руками упор впереди. Ногами имитировать «брас»	можно выполнять упражнение, разводя прямые ноги (повт.10-15 раз).
2.6	«Мостик». И.П. сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты, стопы на дне. Приподнять живот, спину выпрямить, голову положить на воду, задержаться, затем вернуться в и.п.	стараться образовать прямую линию, стопы не отрывать от дна (повт.8-10 раз).
2.7	«Загораем». И.П. лежа на животе, упор руками впереди. Приподняться на руках, прогнув спину.	голову не запрокидывать назад, выполнять в медленном темпе (повт.10-15 раз).
2.8	«Ветер качает деревья». И.П. лечь на правый бок, упор на руку, ноги прямые. Сделать махи левой ногой. Поменять положение, лечь на левый бок, сделать махи правой ногой	поднимать прямую ногу (повт.10-15 раз).
2.9	«Ящерица». И.П. сидя на дне, руки согнуты в локтях. Передвигаться вперед на ягодицах, приподнимая поочередно одну другую половинку, делая небольшое движение вперед. Затем тоже назад	руками помогать, отталкиваясь от воды (повт. по 12 движений вперед и назад).
2.10	Переправа». И.П. встать на руки впереди, принять горизонтальное положение тела (упр. Крокодил). Опустить голову в воду, задержав дыхание, продвигаться на руках вперед, работая прямыми ногами	ноги прямые (по 4 раза от бортика к бортику)
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Заблудились». И.П. Сидя на дне, колени согнуты, руки за головой. Повороты туловища вправо- влево	стопы не отрывать от дна, спина прямая (повт.8-10 раз).
3.2	«Привал». И.П. сидя на дне, ноги прямые. Наклониться вперед, стараясь достать пальцы ног руками	упражнение выполнять в медленном темпе (повт.8-10 раз).
3.3	«Слушаем птичек». И.П. сидя на дне. Наклоны головы вправо- влево	(повт.8-10 раз).
3.4	«Отдых». И.П. в парах, один ребенок ложиться на спину, другой поддерживает его. Поменяться.	
	Свободное плавание.	

Занятие № 9 «ПРОГУЛКА В ЛЕС»

Оборудование: аквапалка.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом (идем в лес), ходьба, приставляя пяточку к носочку (по узенькой дорожке), бег (убегаем от зверя), ходьба в приседе	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Колем дрова». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок над головой. Наклониться вперед, ударив руками по воде.	колени не сгибать, ударять по воде с силой (повт.10-15 раз).
2.2	«Кладем дрова». И.П. ноги на ширине плеч, руками держим аквапалку. Наклониться вперед, опустив палку руками вниз	колени не сгибать, на палку давить с силой, опуская как можно глубже в воду (повт.10-15 раз).
2.3	«Разводим костер». И.П. сесть на корточки, сгруппироваться. Выпрыгивать из воды, поднимая руки вверх, делая брызги	выпрыгивать из воды как можно выше (повт.10-15 раз).
2.4	«Садимся на бревнышко». И.П. Стоя, аквапалка в двух руках впереди. Присесть, руки с палкой впереди	руки слегка согнуты, спина прямая (повт.10-15 раз).
2.5	«Речка». И.П. стоя, палка в руках. Присесть, оттолкнуться и скользить, работая ногами кролем до другого бортика	руки вытянуты с палкой вперед, голова опущена в воду
2.6	Накачиваем надувную лодку». И.П. Согнуть аквапалку пополам, взяться за концы палки, поставить правую ногу на палку. Давим ногой на палку и опускаем ее на дно. Поменять ноги.	можно опереться на бортик, спина прямая, палку опускать как можно глубже (повт.10-15 раз каждой ногой).
2.7	«Заводим моторчик» И.П. лечь спиной на аквапалку. Выполнять упр. велосипед	ноги работают в воде, не поднимая брызг (повт.4 подхода по10 сек).
2.8	«Кузнечики». И.П. сидя на аквапалке. Прыгать от бортика к бортику	колени не выпрямлять, прыгать сидя на палке (повт.4 раза).
2.9	«Бабочка». И.П. лечь спиной на аквапалку, ноги согнуты в коленях. Разводим колени в стороны, сводим вместе	стопы держать вместе, разводить только колени (повт.10-12 раз).
2.10	«Травка в воде качается». И.П. лечь спиной на палку, ноги прямые. Повороты ног влево и вправо	ноги прямые, держать вместе (повт.10-15 раз).
2.11	Лягушки». И.П.лежа на животе, руками обхватить палку. Плыть вперед, работая ногами, имитируя «басс»	Подгот.гр. (повт.6 раз от бортика к бортику).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Тушим костер». И.П. сидя в воде по плечи, руки вытянуты с аквапалкой вперед. Сделать глубокий вдох и выдох в воду	делая выдох, опускать голову в воду (повт.8-10 раз).
3.2	«Деревья качаются». И.П.стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Наклоны туловища вправо- влево.	палку согнуть пополам, руки прямые, ноги не отрывать от дна (повт.18-10 раз).
3.3	«Дышим чистым воздухом». И.П. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать глубокий вдох - поднять руки вверх, выдох – опустить руки вниз	(повт.8-10 раз).
3.4	«Отдых». И.П. лечь спиной на палку, расслабиться.	
	Свободное плавание.	

Занятие № 10 «КАРУСЕЛЬ»

Оборудование: мяч средних размеров по числу детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба на месте, от бортика к бортику, шаг – прыжок, шаг – прыжок, прыжки поочередно на правой и левой ногах, бег на месте, с выведением прямых ног вперед	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	«Карусель». И.П. Стоя ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. а) Вращать сначала кистями рук вперед назад. б) кисти рук положить на плечи, вращать локтями вперед назад. в) вращение прямыми руками вперед назад.	(повт.10 раз в каждом положении).
2.2	«Лодочки». И.П. Стоя ноги, на ширине плеч, мяч в руках. Мах двумя руками вправо влево.	взмахи делать большие, руки поднимать выше (повт.10-15 раз).
2.3	«Лошадки». И.П. стоя, одна нога впереди, другая сзади, руки вытянуты с мячом вперед (держим поводья). Пскоками продвигаемся вперед к другому бортику	колени слегка согнуты, спина прямая (повт.6 раз от бортика к бортику).
2.4	«Мяч – попрыгунчик». И П. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. Наклониться, погрузить мяч в воду как можно глубже и резко отпустить. Когда мяч выпрыгнет, поймать его	погружать мяч, надавливая на него двумя руками с силой (повт.10-15 раз).
2.5	«Передай мяч». И. П. поставить правую ногу на поручень, мяч в правой руке. Наклониться, передать мяч под коленом, выпрямиться. Поменять положение ног, повторить другой рукой	спина прямая, мяч не ронять (повт.10-15 раз).
2.6	«Велосипед». И.П. лечь на спину, мяч под головой. Упр. «велосипед».	сохранять равновесие, локти развести в стороны (повт.10-15 раз).
2.7	«Качели». И.П. лежа на спине, руками держатся за поручень, мяч между ног. Махи двумя ногами вверх-вниз	Подгот. гр. мяч держать между ног выше колен, стараться не терять мяч во время упражнения (повт.8-10 раз).
2.8	«Свободное падение». В паре. И.П. встать на расстоянии вытянутых рук, один ребенок поворачивается спиной, разводит руки в стороны. Упасть на руки товарищу. Поменяться	стараться не ронять напарника (повт. по 4 раза).
2.9	«Аттракционы». И.П. В паре. Встать спиной, локтями сцепиться друг с другом. Присесть вместе, затем встать	спина прямая, руки не расцеплять (повт.5-6 раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Покачаемся». И.П. руки поднять вверх с мячом. Наклоны влево вправо, вперед- назад.	спина прямая, руки с мячом прямые (повт.8-10 раз).
3.2	«Отдых» И.П. . лечь на спину, мяч под головой. Расслабиться	
	Свободное плавание.	

Занятие №11 «ПАЛОЧКА – ВЫРУЧАЛОЧКА»

Оборудование: гимнастические палки по числу детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	ходьба по кругу, ходьба на носочках, с поднятыми вверх руками, ходьба с вращением рук вперед-назад, 3 шага – подскок на двух ногах, бег с захлестом ноги назад, бег в обратном направлении, ходьба	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	И.П. стоя, руки с палкой опущены вниз. 1-2 – плавно палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, 3-4- опустить палку вниз. Тоже левой ногой	спина прямая, голова смотрит вверх на палку (повт.10-15 раз).
2.2	И.П. стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках. 1-2 –махом палку назад на плечи, 3-4- вернуться в исходное положение.	кисти не разжимать, голова прямо (повт.10-15 раз).
2.3	И.П. стоя, руки вытянуты вперед, палка широким хватом сверху. Палку скрестно , левая рука сверху, вернуться в и.п. Палку скрестно, правая рука сверху	упражнение выполнять с прямыми руками (повт.10-15 раз).
2.4	«Гребля». И.П. сидя в воде по плечи, палка в согнутых руках. Поворачивать то один конец палки, то другой, имитируя греблю на байдарке	палку держать ближе к середине, кисти не разжимать (повт.10-15 раз).
2.5	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Поднять согнутую в колене ногу, одновременно опустить палку на ногу. Вернуться в и.п., повторить другой ногой	носочек поднятой ноги натянут, спина прямая (повт.10-15 раз).
2.6	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках. Присесть, руки поднять вверх над головой	спина прямая, руки не сгибать (повт.10-15 раз).
2.7	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках. Махи правой – левой ногами, стараясь коснуться палки	руки высоко не поднимать (повт.10-15 раз).
2.8	И.П. стоя, палка в опущенных руках, широкий хват. Перешагнуть палку одной, затем другой ногой, выпрямиться. Затем вернуться обратно в и.п.	руки не расцеплять (повт.10-15 раз).
2.9	И.П. стоя, палка вертикально, одним концом стоит на дне, руками держаться за верхний конец палки. Присесть, колени в стороны. Вернуться в и.п.	спина прямая (повт.10-15 раз).
2.10	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. Наклон вперед, палку поднять вверх за спиной, голова смотрит вперед. Вернуться в и.п.	спина прямая, руки поднимать выше (повт.10-15 раз).
2.11	И.П. стоя, палка в опущенных руках. Наклониться, положить палку на дно, встать на нее ногами. Выпрямиться. Наклониться, поднять палку	колени слегка согнуть, ноги ставить на палку широко (повт.10-15 раз).
2.12	И.П. ноги вместе, палка в опущенных руках. Прыжок – ноги врозь, руки вверх над головой. Прыжок – и.п.	темп постепенно увеличивается (повт.10-15 раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	И.П. Стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках. Прогнуться назад, руками коснуться пяток. Вернуться в и.п.	(повт.8-10 раз).
3.2	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках на уровне груди. Повороты верхней части туловища вправо – влево.	ноги с места не сдвигать (повт.8-10 раз).
3.3	И.П. стоя, палка одним концом стоит на дне справа, правой рукой держаться	палку с места не

	за верхний конец. Обойти вокруг палки вправо на счет 1-4. Затем поменять положение рук, обойти палку влево.	сдвигать (повт. по 3 раза в каждую сторону).
3.4	И.П. стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках. Поднять колено одной ноги, обхватить палкой, задержать равновесие до 5-8. Повторить другой ногой.	(повт. по 3 раза).
3.5	И.П. лечь на спину, держась за поручень. Расслабиться.	
	Свободное плавание.	

Занятие № 12 «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

Оборудование: мячи средних размеров по количеству детей.

Задачи: учить согласованной работе рук и ног, укреплять мышцы кистей, рук, развивать координацию движений, ловкость, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятию.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом; ходьба на пятках, руки подняты вверх; ходьба на носках, руки за спиной; в приседе, руки «кролем»; прыжки на корточках; бег в прямом и обратном направлениях; ходьба	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	И.П. о.с. мяч в руках. Ходьба на месте, поворачивая руки вправо – влево.	спина прямая, руки согнуты (повт.10-15 раз).
2.2	И.П. о.с. мяч в правой руке. Поднять колено правой ноги, передать мяч под коленом в левую руку, выпрямиться. Тоже, с левой руки, под коленом левой ноги передать мяч в правую руку, выпрямиться	опорная нога слегка согнута, спина прямая, мяч не ронять (повт.10-15 раз).
2.3	И.П. о.с. мяч в правой руке. Вытянуть руки вперед, передать мяч из правой руки в левую руку. Затем из левой руки передать мяч за спиной в правую руку	спина прямая, руки слегка согнуты (повт.10-15 раз).
2.4	И.П. о.с. мяч в правой руке. Поднять руки над головой, передать мяч из правой руки в левую руку. Руки опустить. Затем поднять и передать мяч из левой руки в правую руку.	голову поднимать вверх, следя за мячом. Можно передавать мяч по кругу, вверх – вниз (повт.10-15 раз).
2.5	И.П. о.с. мяч в руках. Подкинуть мяч, сделать хлопок в ладоши, и поймать мяч	мяч не подкидывать высоко, стараться не уронить (повт.10-15 раз).
2.6	И.П. о.с. мяч в поднятых над головой руках. Одновременно опустить руки понять колено правой ноги, дотронуться до мяча. Вернуться в и.п. Повторить упражнение, коснувшись мяча коленом левой ноги	руки с мячом опускать до уровня живота, коленом касаться мяча, стараясь не выбить его из рук, спина прямая (повт.10-15 раз).
2.7	И.П. стоя, мяч зажать между ног. Прыжки на двух ногах.	колени не разжимать, стараясь удержать мяч, ноги слегка согнуть (повт.10-15 раз).
2.8	И.П. присесть, руки вытянуть с мячом вперед. Оттолкнуться от дна (или бортика), скользить вперед до другого бортика. Упражнение «стрелочка»	задержать дыхание, голова опущена в воду (повт.6 раз от бортика к бортику).
2.9	И.П. о.с. мяч в руках. Повороты вправо – влево вокруг себя на счет 1-4.	(повт.по 3 раза).
2.10	И.П. лежа на спине, мяч под головой, держать двумя руками. Разводить и сводить прямые ноги, упражнение «ножницы».	Подг.гр. Стараться сохранять равновесие (повт.8-10 раз).
2.11	И.П. лежа на спине, мяч под головой, ноги прямые. Движение ног «кролем»	Подг.гр. Ноги прямые. Можно выполнять от бортика к бортику (повт.4 раза).
2.12	И.П. лежа на спине, руками держаться за поручень, мяч между согнутыми коленями. Повороты согнутых ног вправо – влево	Подг.гр. Мяч зажать сильно коленями, поворачивать нижнюю часть туловища (повт.8-10 раз).
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	ноги на ширине плеч, руки с мячом поднять вверх. Наклоны вперед.	спина прямая, руки вытянуты вперед, смотреть на мяч (повт.8-10 раз).

3.2	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках за спиной. Наклоны вперед, понимая руки вверх.	спина прямая, смотреть вперед (повт.8-10 раз).
3.3	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом подняты вверх. Наклоны туловища вправо – влево	(повт.8-10 раз).
3.4	И.П. лежа на спине, мяч под головой. Расслабиться	
	Свободное плавание.	

Приложение №2

Педагогическая диагностика
Старшая группа

Фамилия имя ре- бенка	Повышение интереса к за- нятиям	Улучшение осанки	Формирование двигательных умений и на- выков	Развитие коор- динации и со- гласованности движений	Формирование личностных качеств
	май	май	май	май	май
1.					
2.					

Подготовительная группа

Фамилия имя ре- бенка	Повышение интереса к занятиям	Улучшение осанки	Формирование двигательных умений и навы- ков	Развитие коор- динации и согла- сованности дви- жений	Формирование личностных ка- честв
	май	май	май	май	май
1.					
2.					

Анкета для родителей (1 год обучения).

1. Нравится ли вашему ребенку посещать занятия аквааэробикой?
2. Какую пользу принесло вашему ребенку это занятие (стал меньше болеть, преодолел водобоязнь ...)?
3. Будет ли ваш ребенок посещать занятие в следующем году?
4. Если вы присутствовали на занятии аквааэробикой, то понравилось ли вам оно?

Консультация для родителей

«Значение Аквааэробики для здоровья детей»

Аквааэробика - это система физических упражнений в воде. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде (в отличии от плавания). Эти занятия подходят даже тем детям, которые не умеют плавать и чувствуют себя в воде не уверенно. Также занятия аквааэробикой полезны для детей с избыточной массой тела и детям с низким тонусом мышц.

Неоспоримым плюсом физической активности в воде является то, что вода - более эффективный охладитель, чем воздух, поэтому в воде дети не потеют, организм не обезвоживается и не теряет с потом минеральных веществ. Расход калорий при одинаковых упражнениях в водной среде и на воздухе также неодинаков. В воде он выше в 2 раза благодаря эффекту сопротивления более плотной среды и большей теплопроводности. Поэтому регулярные занятия способствуют снижению избыточного веса. При этом работают практически все группы мышц тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Выталкивающая сила воды уменьшает вес тела, позволяет снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата, особенно с позвоночника. Это создает благоприятные условия для детей с избыточной массой тела. Благодаря выталкивающей силе многие упражнения в воде выполнять намного легче, чем на суше, при этом ни одна группа мышц не остается незатронутой. После занятий аквааэробикой не возникает болевых ощущений в мышцах и суставах, как это бывает после занятий на суше.

С другой стороны, сопротивление воды превосходит сопротивление воздуха, поэтому некоторые упражнения в воде выполнять значительно труднее. Это дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с утяжелением, повышает выносливость и улучшает координацию. Массаж, которым всегда сопровождается движение в воде, прекрасно действует

на циркуляцию крови в коже и жировые отложения.

Гидростатическое давление воды улучшает циркуляцию крови в организме, облегчает приток крови к сердцу, создает хорошие условия для тренировки сердечно-сосудистой системы.

Акваэробика оказывает большое оздоровительное влияние на детей. Благодаря систематическим упражнениям в воде устраняются чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов. Занятия акваэробикой повышают устойчивость организма, закаляют его, уменьшают опасность возникновения простудных заболеваний.

Также велико гигиеническое значение акваэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания.

Занятия акваэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость.