

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

Утверждено на заседании  
педагогического совета,  
протокол от 30 августа 2017 г. №1  
Директор МАУДО ДЮСШ №6

\_\_\_\_\_ А.П. Николаев

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«АКВААЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

(срок реализации – 1 год)

Проскурякова Оксана Владимировна,  
тренер-преподаватель

Безрукова Ольга Петровна, заместитель  
директора по учебно-воспитательной  
работе

Тамбов, 2017

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

## «АКВААЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Авторы: Проскурякова Оксана Владимировна, тренер-преподаватель,  
Безрукова Ольга Петровна, заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе

### Рецензенты

Артюхин Владислав  
Вячеславович

Президент региональной общественной  
организации «Спортивная Федерация  
плавания Тамбовской области», тренер-  
преподаватель МАУДО ДЮСШ №6

Ечевская Ольга Валентиновна

Руководитель физического воспитания,  
преподаватель специальных дисциплин  
ТОГАОУ СПО «Педагогический колледж  
города Тамбова»

## Содержание

1. Введение .....	4
2. Нормативная часть.....	6
2.1 Особенности проведения занятий.....	6
2.2. Организация занятий.....	7
2.3. Функциональные обязанности сотрудников.....	8
2.4. Структура занятий.....	8
3. Методическая часть .....	9
3.1. Комплекс упражнений по аквааэробике.....	9
4. Мониторинг .....	17
5. Врачебный контроль и самоконтроль.....	20
6. Перечень оборудования.....	20
9. Список литературы.....	22
10. Приложение.....	24

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Программа дополнительного образования детей «Аквааэробика» разработана на основании Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановления Министерства здравоохранения РФ от 03.04.2003г. №27 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей», приказа Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001г. «Об утверждении типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, и УОР)», приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012г. №325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», на основе работы Н.Ж.Булгаковой «Водные виды спорта», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации и Устава МАУДО ДЮСШ №6.

Красивый, здоровый, сильный ребенок! Какие родители откажутся видеть именно таким свое любимое чадо. И средств, и возможностей для осуществления данной мечты на сегодняшний день великое множество.

В процессе работы по обучению детей плаванием выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении навыками плавания: делать сильный продолжительные выдохи в воду, погружение в воду с открытыми глазами, что связано с физиологическими особенностями их органов дыхания, в всплывании и скольжении на груди и спине.

Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была выбрана аквааэробика. С медицинской точки зрения данное направление очень полезно как детям, так и взрослым:

- вода способна сжечь большее количество калорий за меньший промежуток времени;
- на занятиях вода выталкивает тело человека на поверхность и снимает нагрузку, как с позвоночника, так и со всего опорно-двигательного аппарата;
- гидростатическое давление воды обуславливает массажный эффект погруженному телу, улучшает циркуляцию крови, лимфы в организме;
- сила сопротивления воды заставляет работать в едином комплексе всю мускулатуру тела, делая организм более координированным и выносливым.

Все дети очень любят воду. Такой инстинкт заложен от природы. Ведь человеческий организм девять месяцев внутриутробного развития проводит именно в воде. Присутствие ребёнка в воде можно назвать процедурой

закаливания. Ведь вода забирает в полтора раза быстрее тепло из человеческого организма, чем любая другая среда. Так же не стоит отрицать, что дети, посещающие секцию аквааэробики, гораздо меньше, по сравнению с их сверстниками, болеют ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями. При движении в воде вся нагрузка падает на мускулатуру. Мышцы приобретают красивый вид, а позвоночник отдыхает. Очень эффективны данные занятия для детей с избыточным весом тела. Именно посещение тренировочных занятий секции аквааэробики для детей служит замечательной возможностью обрести стройную, подтянутую фигуру и привести свой вес к норме.

Аквааэробика для детей является полезным фактором для растущего организма:

- упражнения по аквааэробике позволяют нагружать те группы мышц, которые не загружены или отлынивают в повседневной жизни;
- вода предоставляет прекрасную возможность активным и психически неустойчивым детям выплеснуть наружу всю лишнюю энергию;
- комплекс занятий по аквааэробике позволяет растягивать связки и развивать гибкость;
- тренировочные занятия предусматривают игры, которые очень нравятся детям.

**Цель программы.** Содействие оздоровлению, закаливанию детского организма, в обеспечении всесторонней физической подготовки; вовлечения детей дошкольного возраста в занятия физкультурой и спортом.

#### **Задачи.**

*Оздоровительные задачи:*

1. Способствовать гармоничному психосоматическому развитию.
2. Совершенствовать защитные функции организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.
3. Совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Развивать умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.
5. Формировать у ребенка рациональные, осознанные движения и умение переносить их в повседневную жизнь.

*Образовательные задачи:*

1. Формировать двигательные умений и навыки.

2. Развивать физические качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость.
3. Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
4. Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.
5. Развивать двигательные способности: функции равновесия, координации движений.

Оценка умений проводится через контрольные занятия, в ходе которого выявляется уровень освоения материала детьми. По завершению обучения сдаются контрольные нормативы, позволяющие детям, по их желанию, продолжать занятия спортивным плаванием в группах начальной подготовки.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Особенности проведения занятий.**

Данная программа реализуется на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеской спортивной школы №6 сроком один год и ориентирована на детей 6 лет. Программа рассчитана на 72 часа, содержит теоретический и практический материал, направленный на закаливание детского организма, развитие физических качеств и овладение навыками плавания.

Прием детей в группу для занятий аквааэробикой осуществляется при наличии:

- медицинской справки от врача об отсутствии противопоказаний занятий аквааэробикой;
- заявления одного из родителей;
- договора о сотрудничестве образовательного учреждения и родителей (законных представителей).

Минимальное количество детей в группе 12 человек.

Занятия аквааэробикой проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 45 мин. Правильно организованные занятия на воде способствуют воспитанию здорового, физически и умственно развитого ребёнка. К тому же плавание поможет предупредить многие проблемы со здоровьем. Закаливающий эффект плавания защитит ребёнка от бесконечных ОРЗ и детских инфекций. Но на этапе привыкания к воде зачастую преследуют лёгкие простуды и насморки. Это означает, что идёт перестройка организма

на водный лад. Этот период может длиться от месяца до года, в зависимости от индивидуальной особенности каждого ребёнка.

Основной формой обучения дошкольника является игра. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания. Поэтому все занятия должны строиться на игровых элементах. Однако игры, как и упражнения должны подбираться так, чтобы ребёнок был в постоянном движении – тогда он не будет мёрзнуть.

В процессе обучения плаванию ребенок:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия;
- закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды;
- обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;
- учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретает грацию, пластичность, выразительности движений;
- развивает самостоятельность, творчество, инициативность;
- учится самоорганизации, взаимопомощи.

## **2.2. Организация занятий**

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна должно соответствовать гигиеническим (СанПиН 2.4.1.2660-10) и эстетическим требованиям.

Дети занимаются в плавках, в резиновых шапочках. Для передвижения по залу до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы). Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, затем они тщательно, быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно или с помощью сверстников. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат

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

### **2.3. Функциональные обязанности сотрудников**

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

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

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

### **2.4. Структура занятий**

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Каждое занятие начинается с разминки, затем следуют упражнения на гибкость и растягивание мышц и связок, бег и марширование в воде, вращения вокруг своей оси, махи руками и ногами, танцевальные шаги.

*Подготовительная часть.* 10 мин. Основная задача – организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений – умеренная.

*Основная часть.* 30 мин. Задачи – воспитание силы, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности. Включает упражнения, направленные на решение задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

*Заключительная часть.* 5 мин. Задача – постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Включает легкие движения,



несложные перемещения, статические упражнения для развития гибкости. В конце занятия выполняется упражнения на расслабление и релаксацию. Занятие по аквааэробике включают общеукрепляющие упражнения, для рук, ног, туловища, дыхательные и специальные для укрепления брюшного пресса, мышц спины, стоп.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Комплекс упражнений по аквааэробике.**

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- учебные прыжки;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на аэробную направленность;
- на расслабление.

Все упражнения выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка), либо с подвижной опорой (доска для плавания, «нудл», мячи), либо без опоры.

#### ***Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.***

1. Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.
2. То же, но без помощи рук, с переходом на бег.
3. То же, но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.
4. Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
5. Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.
8. То же, но с помощью одновременных гребковых движений руками.
9. Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
10. То же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.

12. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

### ***Погружение в воду с головой.***

1. Набрать в ладони воду и умыться.

2. Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.

3. То же, но погрузиться до уровня глаз.

4. То же, но погрузиться в воду с головой.

5. Упражнение «Сядь на дно».

6. Игры на погружение.

### ***Всплывание и лежание.***

1. Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.

3. «Поплавок».

4. «Медуза».

5. «Звёздочка на груди».

6. «Звёздочка на спине».

### ***Скольжение в воде.***

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.

2. Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же но поменяв руки.

4. Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.

5. То же на правом боку, поменяв положение рук.

6. Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд.

### ***Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания.***

Плавание как способ перемещения тела в воде входит в состав основных средств аквааэробики. Освоение плавательных движений происходит так же, как и на занятиях по плаванию. Изучаются движение ногами, руками, дыхание и согласование движений. Элементы плавания используются на глубокой воде с применением ласт.

### ***Игры на воде.***

Игры, способствующие умению продвигаться в воде:

*Море волнуется:* играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде « море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

*Карпы и караси:* играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами» убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

*Подпрыгни до игрушки:* преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

*Дельфины на прогулке:* из исходного положения руки вверх присесть в воде и выполнить прыжок вверх - вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?

Игры, способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:

*Умываемся:* дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение брызжут в лицо водой.

*Пройди под мостом:* занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

*Лягушата:* играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка» - прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

*Водолазы:* по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся дети.

*Морской бой:* две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

*Смотри внимательно (гляделки):* играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число

*Подводный телеграф:* по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

*Поезд идет в туннель:* играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети изображавшие «тоннель» меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания поезд может «выпускать дым» - пузыри.

*Искатели морских сокровищ:* дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают дети, собравшие больше всего игрушек.

*Насос:* занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

*Пятнашки:* занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения:

*Поплавок:* дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

*Медуза:* дети, сделав глубокий вдох, в полуприседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

*Звезда:* играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

Пятнашки с поплачком: водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

*Дельфины на охоте:* каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

Игры с мячом:

*Брось мяч в круг:* занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

*Салки с мячом:* играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный игрок становится водящим.

Волейбол в воде: играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.

*Водное поло:* дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

### ***Учебные прыжки.***

*Оловянные солдатики:* дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

*Все вместе:* дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

*Самолет:* прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

*Боксер:* прыжок с имитацией движений рук боксёра.

*Велосипедист:* прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

*Бомбочка:* прыжок в группировке.

*Торпеда в цель:* прыжок солдатиком в обруч.

*Кто выше:* прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

*Кто дальше:* прыжок двумя ногами через шест на дальность.

*Штангист:* из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

### ***Упражнения для развития силовых способностей.***

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по аквааэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

1. Стоя в воде по грудь, вытяните перед собой руки и начинайте ходьбу на месте. Колени поднимайте как можно выше. Шагайте пять минут.
2. Взявшись за бортик (если ты в бассейне), подтянись на руках, замри в таком положении на три секунды, потом обратно в воду. 10 раз.
3. Стоя в воде по грудь, делайте махи руками. Руки держите ладонями вниз. 10 раз.
4. Взявшись за бортик бассейна, прижмитесь спиной к стене. Прямые вытянутые ноги разведите на 90 градусов, изобразив букву "V". Повторите 10 раз.
5. Стоя в воде, вытяните перед собой руки. Попеременно поднимайте прямые ноги, стараясь коснуться ладонями кончиков пальцев на ногах. 15 раз на каждую ногу.
6. Лягте на воду, положив на бортик бассейна согнутые ноги. Руки отведите за голову и старайтесь коснуться подбородком груди. Сделайте 15 раз.
7. Лягте на воде, возьмись за доску для плавания. Наденьте на ноги ласты и скрещивай нога. Повторите 20 раз.
8. Примите стойку "ноги на ширине плеч", руки по локоть опустите в воду, делайте повороты налево и направо. 30 поворотов.
9. Возьмитесь за лесенку в бассейне, поставьте ноги на ступеньку так, чтобы колени касались подбородка, медленно распрямите колени и выпрямитесь. Повторите 20 раз.

### ***Упражнения на развитие гибкости.***

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

### ***Упражнения аэробной направленности.***

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

Ходьба и бег:

1. На месте.
2. Вперёд и назад.
3. В сторону (боком).
4. Вокруг своей оси.
5. Лёжа на спине, груди или боку.
6. Ноги вместе или широко расставлены.

Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой):

1. Вперёд или назад.
2. В сторону.
3. Одной ногой.
4. Попеременно обеими ногами.
5. Одновременно обеими ногами.
6. Стоя вертикально.
7. Лёжа.
8. С продвижением.

«Ножницы»:

1. На месте.
2. С продвижением.
3. Стоя вертикально.
4. Стоя в наклоне.
5. Лёжа.
6. С поворотом.
7. Вперёд – назад.
8. Ноги в стороны – вместе.

«Велосипед»:

1. Сидя.
2. Стоя вертикально.
3. Лёжа на боку.
4. На месте и с продвижением.
5. С вращением «педалей» вперёд и назад.

Перекаты и раскачивания:

1. Вперёд – назад (со спины на грудь).
2. Слева направо (сбоку на бок).

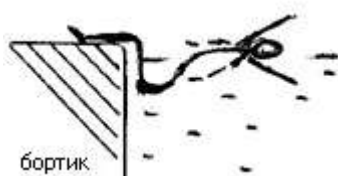
### 3. С прямыми ногами.

#### ***Упражнение на расслабление.***

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя.

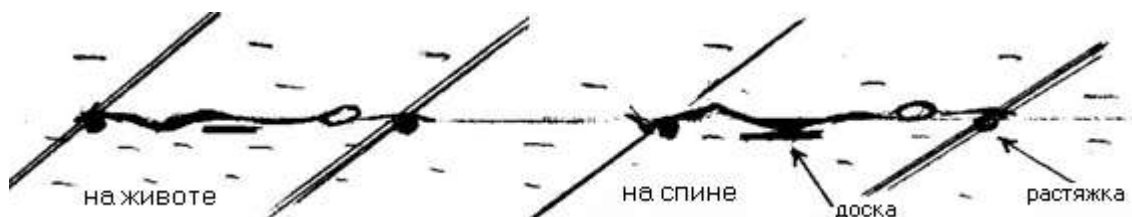
Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства.

Вариант полного расслабления на поверхности воды, используя для опоры боковой бортик бассейна.



Голова, руки (два положения - вверху или внизу), плечи на поверхности воды, а задняя поверхность бедра и таз касаются стенки бортика. Голени и стопы на поверхности бортика. Дыхание спокойное (спящего человека). Глаза закрыты. Полное расслабление от одной и более минут.

Расслабление между растяжками на поверхности воды на спине или на животе.



Можно использовать и плавательную доску для большей плавучести и расслабления на поверхности воды. Вариант "на спине" более удобный, т.к. не требует задержки дыхания. Вариант "на животе" с задержкой дыхания позволяет разрабатывать легкие и дает возможность организму поработать в анаэробных условиях - условиях бескислородного состояния.

Висы на растяжке (Растяжки - это канаты, разделяющие бассейн на дорожки).





И.П. (исходное положение) - голова и плечи запрокинуты назад и лежат на воде, чтобы создать противовес ногам и удержать равновесие. Захват руками растяжки.

Получаем хорошее прогибание в грудном отделе и небольшую растяжку самого позвоночника. Одним из многочисленных искривлений позвоночника является сутулость. Это упражнение позволит работать мышцам спины, которые в обычном состоянии при сутулости находятся в растянутом состоянии.

#### 4. МОНИТОРИНГ

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов- получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируется.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень.

Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей 6 лет

Таблица 1

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжение на груди: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди:  
4 б - ребёнок проплыл 14- 16 м; 3 б- 11-13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.

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

Методика проведения диагностики.

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

2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо- на поверхности воды.

3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом: проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное

Оценочные тесты по 2этапу обучения плаванию детей 6-7 лет.

## Таблица 2

Тестовые задания и критерии:

1. «Торпеда» на груди или на спине: 4 б- 8 м; 3 б- 6-7 м; 2 б- 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

2. Кроль на груди в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.

3. Кроль на спине в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.

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

Методика проведения диагностики.

1. «Торпеда» на груди или на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

2. Кроль на груди в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнить через 1,3,5 гребков руками.

3. Кроль на спине в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом: проплыть 8 м комбинированным способом (руки- брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами.

Плавательные движения	Цвет		
	Высокий (красный)	Средний (зелёный)	Низкий (синий)
Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч)
Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
Движения ногами при плавании кролем на груди, спине	Практически без ошибок. имеются нарушения в ритме движений ногами	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь
Движения руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
Движения руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

## **5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ.**

Перед началом занятий аквааэробикой необходимо пройти медицинское обследование и поучить консультации у лечащего врача о режиме физической активности и об отсутствии противопоказаний. В дальнейшем целесообразно проходить медицинские осмотры регулярно.

Занятия аквааэробикой предполагают владение навыками самоконтроля физического состояния, используя субъективные и объективные показатели.

К субъективным показателям относятся:

- самочувствие;
- сон;
- аппетит;
- самооценка умственной и физической работоспособности, активности;
- желание тренироваться;
- положительные и отрицательные эмоции;
- утомляемость.

Субъективные показатели желательно регистрировать в дневнике самоконтроля, в котором наряду с выполненной нагрузкой регистрируется самочувствие до и после тренировки, а также на следующее утро. Признаками адекватности тренировочных нагрузок являются высокая активность, хорошее настроение и желание тренироваться.

Нарушение ночного сна, вялость и сонливость утром, раздражительность, мышечные боли, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями, являются показаниями к снижению нагрузок и, возможно, к временному прекращению занятий.

Объективными показателями являются частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), масса тела, мышечная сила.

Достаточно надёжным и простым методом самоконтроля является измерение ЧСС – в одном и том же положении, в одно и то же время (утро, после пробуждения; в положении сидя).

Перед измерением необходимо 3-4 мин посидеть без движений, поскольку ЧСС весьма чувствительна к переходу из положения лёжа или сидя.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ.**

1. Разделительные дорожки.
2. Доска для плавания.
3. Гибкие палки («нудлы»).
4. Музыкальный центр.

5. Ласты.
6. Надувные и резиновые мячи.
7. Лопатки (перчатки) для рук.
8. Гимнастический обруч.
9. Игрушки.
10. Длинный шест (2-2,5м) для поддержки и страховки.

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аквааэробика / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 127 с. ил.
2. Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с., ил.
3. Аквафитнес / И. Тихомирова. – М.: Питер, 2005.- 125 с.
4. Белая Н.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с., ил.
5. Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. – 24 с.
6. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. - М.: АСТ- Астрель, 2002. – 160 с.
7. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184с., ил. – (Азбука спорта).
8. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.н. Маринич и др.; Под ред Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с., ил.
10. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 608 с., ил.
11. Егоров Б.Б., Ведерников О.Б., Яковлева А.В. и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: методическое пособие / под ред. Б.Б.Егорова. - М.: Гном и Д, 2004. – 160 с.
12. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 7-е./ Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского – М.: Олимпия, 2008. – 624 с., ил.
13. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 320 с.
14. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. – 48 с., (Библиотечка тренера).
15. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений/ пер. с англ. О.П. Бурмаковой. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 329 с.

16. Протченко Т.А., Семенов, Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие / Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.
17. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н.Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
18. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.
19. Трча С. Искусство вести здоровы образ жизни: Пер. с чешск. – М.: Медицина, 1984, 232 с., ил.
20. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры. Изд. 5-е. Под ред. Н.В. Зимкина. М., «Физкультура и спорт», 1975. – 496 с.
21. Фомин Н.А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с., ил.
22. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
23. Ресурсы Internet.
24. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - С-П.: «Детство-пресс», 2005.
25. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009.
26. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство-пресс», 2011.

## 10. ПРИЛОЖЕНИЕ.

### Комплексы занятий

#### *Комплекс № 1.*

Упражнения с опорой на бортик бассейна

1 И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднимание ног в воде, имитация движения брассом.

2 И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.

3 И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём вверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.

4 И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.

5 И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.

6 То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.

7 И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»).

8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.

9 И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

10 И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.

11 И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

12 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.

13 И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.



14 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»).

15 И. п.: то же. Поочередно выполнять махи ногой в сторону, назад.

16 И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

### *Комплекс № 2.*

Упражнения без предметов

1 «Ладочки- ложки».

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

2 «Брызгалка»

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

3 «Делаем волну».

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

4 «Носочки».

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

5 «Вытри ножки»

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

6 «Покажем ножки»

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

7 «Прыжки»

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

### *Комплекс № 3.*

Комплекс с мечами

1 «Потягивание».

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

2 «Указатель»

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

3 «Цапля».

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

4 «Катаем клубок».

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

5 «Стрела»

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

6 «Прыжки»

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

*Комплекс № 4.*

Комплекс с гимнастической палкой.

1 «Потягивание».

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

2 «Наклоны»

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

3 «Повороты».

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

4 «Забор».

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

5 «Солдаты»

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

6 «Прыжки»

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

*Комплекс № 5.*

Упражнения для развития мышц верхних конечностей.

1 И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочередно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

2 И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки) а) полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх; б) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

3 И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

4 И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.

5 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер. 6

И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).

7 Выполнять имитационные движения (удары) в воде («матч боксёра»).

8 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

#### *Комплекс № 6.*

Упражнение для развития мышц нижних конечностей.

1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными.

2 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.

3 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде(группировка). Вернуться в и.п.

4 И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх («двойная балетная»). Вернуться в и.п.

5 И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.

6 И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»). Вернуться в и.п.

7 И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.

8 И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

9 И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой.

10 И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.

11 И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.

12 И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание, поднятие прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

13 Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.

14 Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлестом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15 Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360° в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаюсь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

#### *Комплекс № 7.*

Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.

1 Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

2 Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крёстным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

3 Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку»(ноги стараются соединиться с руками), в«группировку» (подтягивание коленей к груди),выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.

#### *Комплекс № 8.*

Водный стретчинг. Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

1. И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.
2. И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Пытаться их соединить.
3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая – вниз, по ноге.
3. И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.
5. И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.
6. И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.
7. И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.
8. И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.