Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга

197373, Санкт-Петербург, Планерная ул., д. 73, корп. 1, лит. А http://school635.spb.ru/

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

ПРИНЯТО
с учётом мотивированного мнения
родителей (законных представителей)
Протокол заседания Совета родителей
от 11.09.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ школы № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
от 15.10.2025 № 90

15.10.2025

X

Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школы №635
Подписано: Пименова Екатерина Сергеевна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовая

«Аквааэробика»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:

Дроздова Ксения Владимировна
педагоги дополнительного образования

2025 год

Содержание

1. Пояснительная записка 3
2. Учебный план.....8
3. Календарный учебный график 9
4. Содержание учебного плана..... 10
5. Формы аттестации… 45
6. Оценочные материалы… 45
7. Методические материалы… 46
8. Условия реализации программы… 48
9. Календарно тематическое планирование.....49
10. Список литературы…..... 54

Пояснительная записка

В современном обществе резко повысился социальный престиж интеллекта и научного знания. Современные дети знают гораздо больше, чем их сверстники 10- 15 лет назад, но в то же время они значительно реже восхищаются и удивляются, возмущаются и сопереживают, все чаще они проявляют равнодушие и черствость, их интересы ограничены, а игры однообразны.

Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости, обучения чувствованию и воображению – это путь через игру, движение, фантазирование.

Аквааэробика или танцы на воде – это очень увлекательная форма работы, задающая особый эмоциональный настрой. Ритмичные движения, кружение в такт музыки, танцы с различными предметами, построение разных танцевальных композиций. Все это позволяет ребенку выразить себя и доставляет при этом огромное эмоциональное удовольствие.

Привлечение детей школьного возраста к многообразной деятельности, обусловленной спецификой занятий в бассейне, открывает большие возможности для развития их способностей.

Занятия в объединении «Аквааэробика» приобщают детей к творчеству, развивают их способности, воспитывает чувство коллективизма.

Программа работы кружка по дополнительному образованию направлена на создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми.

Актуальность программы

Программа дополнительного образования «Аквааэробика» направлена на формирование двигательного воображения и осмысленной моторики, которая неразрывно связана с развитием у детей выразительных движений. Достижение выразительности движения – это не только возможность построения нового образа и вхождение в него, но и передача через образ определенного смыслового содержания.

Продолжением развития выразительности движения служит работа по эстетическому оформлению двигательного опыта детей. Основа такого оформления – соединение движения и музыки. Для восприятия музыки детьми используются произвольные танцы, танцевально-ритмические действия, в которых дети самостоятельно и свободно выполняют элементы танцевальных движений в соответствии с характером музыки и переживаемым

эмоциональным опытом.

В соответствии с ФГОС реализуются задачи, ориентированные на социализацию и индивидуализацию развития личности детей. Воспитание потребности духовного обогащения ребенка, способности взаимодействовать со сверстниками, умение развивать в себе необходимые качества личности - все это и делает программу актуальной на сегодняшний день.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным профессионального образования, программам основным среднего программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Адресат программы.
Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-12 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям учащиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, отрицательный результат анализа соскоб на энтеробиоз. При формировании учебных групп обязательно учитывается возраст занимающихся.

Отличительные особенности
Каждый ребенок одарен природной способностью творить, и развить эти способности именно в школьном возрасте и является первоочередной задачей данной программы.
Данная программа направлена на освоение детьми более сложных форм двигательной активности, которые предполагают повышенный уровень произвольности движений. Это способствует возникновению у детей интереса к собственным двигательным возможностям и стремления к их проявлению.
Интегрированное обучение, использование природной музыкальности ребенка в сочетании с игрой позволяет наиболее полно раскрыть и развить творческие способности.
Язык реализации программы – русский.

Цель: создание условий для гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования. Очень важно понимать, что

аквааэробика не есть обучение плаванию, хотя бы потому, что большая часть тренировки идет не в горизонтальном положении корпуса, а, например, стоя, сидя; голова занимающегося находится в основном над поверхностью воды, не заостряется внимание на «плавательном дыхании».

Задачи: Образовательные:

- Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;

Воспитательные:

- Формировать преставления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.
- Прививать гигиенические навыки;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Развивающие:

- Развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде.
- Развитие координации движений и чувство ритма

Форма занятий - групповая. Наполняемость групп 8-10 учащихся.

Объем и срок освоения программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучении, 56 часа.

Режим занятий: Программа рассчитана на один год обучения (1 год - 56 академических часа). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Формы обучения

Аквааэробика;

Подвижная игра;

Ритмопластика;

Танцевальные композиции.

теоретические - предполагающие рассказ о значении аквааэробики, ее влиянии на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности;

практические - обеспечивающие обучение новым упражнениям,

совершенствование умения выполнять движения в темпе музыки;
самостоятельные - предусматривающие самостоятельное выполнение упражнений под музыку, проявление индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении;
индивидуальные - направленные на совершенствование умений детей, которые имеют слабую подготовку или, наоборот, сильную

Структура занятий:

- Подготовительная часть (разминка)
- Основная часть
- Заключительная часть (релаксация)

Планируемые результаты:

Обучающиеся будут знать:

- Свойства воды.
- Правила безопасного поведения на воде и помещениях бассейна.
- Ритмическое строение музыки с её размером, частями и фразами.
- Основные принципы танцевальных движений.
- Возможность выполнения разнообразных движениях в воде с предметами и без предметов
- Танцевальные композиции с элементами аквааэробики, элементы художественного и синхронного плавания.
- Значение закаливающих процедур.

Будут уметь:

- Уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Выполнять упражнения аквааэробики.
- Выполнять разнообразные движения в воде с предметами и без предметов.
- Активно участвовать в подвижных играх на воде.
- Бережно относиться к своему здоровью.
- Действовать синхронно и выразительно в группе.
- Самостоятельно выполнить комплексы упражнений по аквааэробике.

Смогут:

- Самостоятельно передвигаться по всему периметру бассейна с изменением направления по сигналу.
- Правильно выполнять статические упражнения для рук и для ног под музыкальное сопровождение.
- Грациозно, пластично выражать свои танцевальные движения под музыку

- Самостоятельно выполнять статические упражнения для рук и для ног под музыкальное сопровождение.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы:**

- ***наглядность*** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- ***доступность*** – обучение от простого к сложному;
- ***истематичность*** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- ***индивидуальный подход*** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- ***увлеченность*** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- ***сознательность*** – понимание выполняемых действий, активность.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть Инструктаж по технике безопасности на занятиях аквааэробикой. Правила личной гигиены.	1	1	-	Беседа.Опрос
2.	Подготовительные упражнения для освоения с водой	2	1	1	Обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений
3.	Упражнения на гибкость и растяжку	6	1	5	Обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений
4.	Упражнения для развития динамической гибкости	6	1	5	-

5.	Упражнения для развития статической гибкости	6	1	5	-
6.	Игры на воде	6	1	5	Обсуждение с детьми правил игры, действий, результата
7.	Командные игры	2	1	1	-
8.	Некомандные игры	2	1	1	-
9.	Сюжетные игры	2	1	1	-
10.	Упражнения на расслабление	5	1	4	Обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений
11.	Групповые	3	1	2	-
12.	Индивидуальные	4	1	3	-
13.	Упражнения и комбинации на воде с музыкальным сопровождением	11	1	10	Обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений
14.	Воспитательные и досуговые мероприятия.	Согласно календарному плану			
15.	**Итого:**	**56**	**13**	**43**	

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «аквааэробика» на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.11.2025	31.05.2025	28	56	56	1 акад. час 2 раза в неделю

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1: Вводная часть

ТЕМА 1 Вводный инструктаж по Т.Б

Знакомство. Правила групповой работы. Ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях. Обязанности и требования, предъявляемые к занимающимся. Правила пользования инвентарем. Меры безопасности.

РАЗДЕЛ 2: Упражнения на гибкость и растяжку

Общие правила выполнения растяжки

1. Разминка – неотъемлемая часть любой тренировки, в том числе и занятий на улучшение гибкости.
2. Отсутствие болевых ощущений при выполнении упражнений. Главная задача растяжки – удлинение волокон мышц, а не чрезмерная нагрузка. При появлении боли, следует прекратить выполнение элемента.
3. Сложность и интенсивность растяжки должны увеличиваться постепенно.
4. Элементы на гибкость выполняются в определенной последовательности: суставы рук, туловище, суставы и мышцы ног. Интенсивное растяжение чередуется с недлительным расслаблением.
5. При выполнении статической растяжки время удерживания тела в напряжении не должно быть менее 15 секунд. После каждого элемента необходимо расслабление. С каждым повтором амплитуда возрастает.
6. Статический комплекс лучше выполнять с помощью партнера, который, своевременно прилагая усилие, поможет в преодолении болевого предела при растяжении.
7. Активные упражнения можно выполнять только после статического комплекса. Амплитуда и интенсивность нагрузки должны увеличиваться постепенно.
8. Наличие систематических отдельных тренировок на гибкость позволяют увеличить эффективность плавания.

Основные упражнения на растяжку

- Плечи и трапециевидные мышцы. Плечи поднимаются вверх

с напряжением шеи и трапеции.

- Плечевой пояс. Поднятые вверх руки смыкаются ладонями, и немного отклоняются назад.
- Плечи и подмышки. Правая рука, согнутая в локте, медленно тянется в другую сторону за головой с применением силы (надавливание левой рукой на локоть).
- Плечи. Локоть одной руки плавно притягивается к противоположному плечу.
- Верхний плечевой пояс. Прямые руки отводятся за спину и смыкаются пальцами. Локти плавно поворачиваются внутрь.
- Верхняя часть тела. В прямых руках зажимается предмет (палка или полотенце). Руки плавно заводятся за спину, не сгибаясь в локтях.

Бедра. Медленное попеременное подтягивание ног к груди, надавливая рукой на колено.

- Позвоночник. Верхняя часть тела поворачивается в сторону с одновременным поворотом головы.
- Шея. Стоя, руки смыкаются на затылке. Плавное нажатие на шею..
- Задние мышцы ног. Выставив вперед одну ногу, согнутую в колене, вторую ногу вытянув назад, корпус плавно опускается вниз.
- Мышцы ног. Сидя на корточках, стопы разворачиваются под углом 15-20 градусов. Колени разводятся в стороны (на 15-30 см), руки располагаются между ними.
- Икры. Стоя прямо, одна нога, чуть согнутая в колене, выставляется вперед. Вторая нога остается прямой. Корпус медленно наклоняется вперед.

Такой комплекс упражнений отлично подходит для растяжки в разминочной части перед тренировкой. Каждый элемент выполняется по 10-15 секунд на каждую ногу (руку). При этом не должно появляться болевых ощущений, а только легкое растяжение всех групп мышц.

Некоторые упражнения на гибкость могут нанести серьезный вред спортсмену. Не рекомендуется выполнение таких элементов, как:

- круговые вращения рук с палкой;
- растяжение грудных мышц с опорой на стену прямой рукой. Для сохранения работоспособности локтевых суставов, опорная рука всегда должна быть согнута.

РАЗДЕЛ 3: Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплексов рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

ПОГРУЖЕНИЕ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ, ПОДНЫРИВАНИЯ

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;

- Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться, не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. “Сядь на дно”. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривая под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. “Достань клад”. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах “водолазы”. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох,

погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

ВСПЛЫВАНИЕ И ЛЕЖАНИЕ НА ВОДЕ

Задачи:

- Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- Освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. "Поплавок". Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. "Медуза". Выполнив упражнение "поплавок" расслабить руки и ноги.
5. "Звездочка". Из положения "Поплавок" развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. "Звездочка" в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. "Звездочка" в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. "Звездочка" в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - "Звездочка" в положении на груди.

ВЫДОХИ В ВОДУ

Задачи:

- Освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- Освоение выдохов воду.

Упражнения

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду-выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу. Взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для входа направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

СКОЛЬЖЕНИЯ

Задачи:

- Освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- Умение вытягиваться вперед в направлении движения
- Освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
6. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
7. То же, поменяв положение рук.
8. То же, руки вытянуты вперед.
9. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
10. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох – вдох, подняв голову вперед.

11. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.
12. То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.
13. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох.
14. То же на левом боку.

РАЗДЕЛ 4: Игры на воде

ТЕМА 1 *Командные игры на воде*

ДЕЛЬФИНЫ

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Каждую такую дорожку из 6 -10 обручей выкладывают перед командами между бортиками бассейна. Игроки в командах выстраиваются колоннами.

После сигнала к началу игры первый из них прыгает (вбегает) в воду и плывет к первому обручу. Под него он ныряет, а другой преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку.

Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать продвижение вперед. Руководитель и его помощники следят за правильностью преодоления дорожки. Если игрок, не показываясь на поверхность, пронырнет между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок. Усложняя игру, можно дать в руки преодолевающим обруч резиновый мяч.

ГОНКА КАТЕРОВ

Можно проводить гонку катеров в виде встречной эстафеты, где друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды из 5 мальчиков и 5 девочек. Для игры нужны 4 плавательные доски. После сигнала к началу игры по одному представителю от каждой пятерки одновременно плывут с доской вперед. Они работают одними ногами, оставляя за собой (словно катера) след, Задача игроков одной команды встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперед. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номером, а сами быстро выходят из воды. При этом каждый раз при встрече происходит обмен досками.

Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает команда, где мальчики и девочки первыми закончат гонку катеров, поменявшись между собой

местами.

БОЙ НА ВОДЕ

Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоема (бассейна) занимают на досках положение лежа или сидя.

По сигналу, подгребая руками, играющие сближаются. Подплыв друг к другу, каждый старается улучить момент и ловким движением стащить соперника в воду. Однако в случае промаха нетрудно и самому потерять равновесие и
оказаться в воде. Кого постигнет такая участь, — выбывает из борьбы. Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить на время (5 — 8 мин) или до полной победы одной из команд.

ЗА МЯЧОМ В ВОДУ

Участвуют две команды, которые выстраиваются на берегу или на одном из коротких бортиков бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров —
резиновые мячи средних размеров. По сигналу они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. При этом каждый направляется не к своему мячу, а к тому, что бросил противник.

Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второму номеру. Сделавший это первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

МЯЧ ЗА ЧЕРТУ

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных (коротких) бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают

перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том, чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна на его стороне. Можно бросить мяч в бортик, но с расстояния не более двух метров. На открытом водоеме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее число раз перебросить мяч за границу дома противника.

БАСКЕТБОЛ НА ВОДЕ

В отличие от обычного баскетбола в водный баскетбол играют обычно не с двумя, а с одной корзиной. Участники игры должны уметь плавать и владеть мячом. В команде может быть 5-6 человек. У игроков - отличительные шапочки. Одна команда защищает корзину, другая — атакует. Сама корзина находится на середине водоема и представляет собой плавающую, хорошо надутую автомобильную камеру среднего размера. К ней на трех растяжках крепится груз, лежащий на дне, чтобы камера не могла свободно двигаться в процессе игры. Иногда к камере на трех-четырех распорках прикрепляют настоящее баскетбольное кольцо с сеткой.

Задача атакующей команды забросить в середину камеры (или в корзину) мяч. Через 10 минут, команды меняются ролями. Играют 20 минут, после чего подводится итог. Победитель определяется по числу заброшенных мячей. Можно приблизить игру к настоящему баскетболу, используя две камеры, в которые соревнующиеся пловцы должны забрасывать мяч.

МОРСКИЕ ВИТЯЗИ

Играют мальчики. Разделившись на пары, одни изображают коней, другие — всадников, то есть морских витязей. Играющие входят в воду по грудь и становятся друг против друга. Игра может носить характер командной борьбы. По сигналу витязи сближаются и стараются стянуть друг друга с коня, окунуть соперника в воду. В этом им активно помогают кони. Витязь, оказавшийся в воде, покидает вместе с конем поле боя. В игре разрешается одному витязю бороться против двух-трех. Заканчивается сражение витязей, когда все игроки одной из команд будут повергнуты в воду.

ЭСТАФЕТА В ВОДЕ

Эстафета может быть проведена с бегом по воде вдоль берега, с вбеганием в

воду, окунанием возле вешки и возвращением обратно, а также на глубине по грудь (или на глубоком месте) — с преодолением отрезка одним из способов плавания.

На расстоянии 12 — 18 м от берега устанавливаются два-три флажка (воткнутых в землю или плавающих с грузом на дне). В бассейне эстафету можно проводить поперек ванны (с хорошо плавающими — вдоль ванны).

Против флажка выстраиваются команды, первые номера которых по сигналу вбегают в воду, плывут до флажка и обратно, передавая касанием руки эстафету следующему. Побеждает команда, затратившая меньшее количество времени на выполнение задания.

ЧЕХАРДА С ПОДНЫРИВАНИЕМ

Игра проводится на глубине по пояс. Участвуют две команды мальчиков по 6 — 8 человек. Игроки стоят в колонну по одному в двух метрах один от другого. Все игроки принимают положение ноги врозь. Игру начинают последние номера команд. Они перепрыгивают, отталкиваясь от дна, через стоящего впереди, опираясь на его плечи, а затем ныряют между ногами следующего игрока, поднимаются и снова прыгают и так далее, пока не окажутся первыми в своей колонне. Когда прыгавший встанет в исходное положение впереди направляющего, вся колонна делает 4 — 5 шагов назад. Сзади стоящий продолжает игру. Она заканчивается, когда начавший прыгать снова окажется последним, а направляющий, окончив прыжки и подныривание, поднимет руку вверх.

Можно проводить игру и следующим образом. Когда первый перепрыгнет через третьего игрока, в игру вступает тот, кто оказался последним. Упражнения должны проделывать все в команде, то прыгая, то ныряя один за другим, пока начавший игру снова не станет последним в колонне. Во время ныряния разрешается отталкиваться (подтягиваться), держась за ноги партнера. Для точной ориентировки в воде глаза лучше держать открытыми.

ГОНКИ МЯЧЕЙ В ВОДЕ

Команды по 6 — 8 человек в каждой, расставив ноги на ширину шага, становятся в колонну по одному на расстоянии 3 м одна от другой. Дистанция между игроками в командах около 1 м. Каждая команда имеет свой мяч, который находится у направляющих в колоннах. По сигналу руководителя играющие, наклоняясь (голова и плечи находятся в воде),

передают мяч стоящим сзади, которые таким же образом передают его дальше. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его между ногами назад.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит передачу мяча установленное количество раз. Игрок, уронивший мяч, должен завладеть им и продолжать передачи. Для умеющих плавать гонка мяча может заключаться в ведении мяча руками и головой, продвигаясь вперед до отметки и обратно. Соревнования носят командный характер и проводятся в виде эстафеты.

УСПЕЙ НЫРНУТЬ

Играющие делятся на две команды. Одна выстраивается по кругу на глубине выше пояса, стоя спиной к середине. Это охотники. Другая входит внутрь круга и выполняет роль уток. Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае осаливают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду (рис. 50). После каждого попадания утка покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков противника.

С ДОНЕСЕНИЕМ ВПЛАВЬ

Игра проводится на глубоком месте. Играющие выстраиваются на берегу в шеренгу лицом к воде. Руководитель перед игрой раздаст всем по листу сухой бумаги. По сигналу игроки входят в воду и плывут к вехе, поставленной в воде на расстоянии 20—25 м от берега. Листок игроки держат в одной руке, а второй подгребают и, работая ногами, плывут до вехи, огибают ее и возвращаются обратно. Выигрывает тот, кто первым возвратит руководителю сухой листок бумаги. Запрещается мешать плыть товарищу или умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока, не разрешается также становиться и идти по дну. Игра проводится с группой учеников, умеющих достаточно хорошо плавать. Важно показать ребятам наиболее удобные приемы плавания с помощью движений ног и одной руки. Игру можно проводить в виде эстафеты, где донесение (бумагу или эстафетную палочку) передают из рук в руки. В этом случае в игре одновременно участвуют две-три команды. В бассейне игра проводится с касанием бортика при повороте.

КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ

Игра напоминает упражнение стрела. Соревнуются отдельные игроки или команды в умении, не работая руками и ногами, проскользить по воде как можно дольше. По сигналу играющие соединяют руки над головой, наклоняются вперед, ложатся на воду и, оттолкнувшись ото дна, скользят к берегу (противоположной стенке бассейна). Конец скольжения отмечается там, где играющий поднимает голову для вдоха. Выигрывает тот, кто проплывет таким образом большее расстояние.

ВОЛЕЙБОЛ ПО КРУГУ

Играющие встают в круг по пояс в воде и передают волейбольный или легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибется, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останутся два-три самых ловких волейболиста. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идет в середину круга. Его задача - коснуться мяча.

Водящего сменяет тот, кто неточно передал мяч партнеру. Для ребят старшего возраста игру можно усложнить. Для этого место игры можно огородить поплавками (размер поля - 5х10 м) и установить сетку, высота которой зависит от степени подготовки участников. В каждой команде по 5 - 6 человек. Основное правило соревнования: мяч на одной стороне площадки не может переходить от одного игрока к другому более трех раз.

РЫБКА В СЕТКЕ

Шесть-восемь ребят, держась за руки, становятся в круг спиной к середине. Это сетка. В центре круга один из участников - рыбка (рис. 49). Этот игрок старается потихоньку выскользнуть из сети под руками играющих. Участник, с правой
стороны от которого вынырнула рыбка, считается плохим рыбаком. Он меняется с рыбкой ролями. Поэтому, почувствовав с правой стороны от себя движение рыбки, игрок должен крикнуть: «Поймал!» Тогда рыбка должна искать другой выход из сетки.

ПЕРЕТЯЖКИ

Игра проводится на глубине но пояс. Участники делятся на две команды, в каждой из которых по 5 - 6 человек. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается

перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, руководитель останавливает игру. Если капитан выдернул руки или расцепились игроки, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую веревку, за которую берутся участники. Соревнование проводится 3-4 раза, после чего подводится общий итог.

КАРАСИ НА ПРОГУЛКЕ

Шесть-семь играющих, взявшись за руки, образуют круг. Это сеть. Такое же количество игроков находится за сетью. Они изображают карасей. Выбирается водящий - щука. Он, преследуя карасей (глубина воды - по пояс), передвигается только за кругом. Караси, спасаясь от щуки, могут нырять под руками стоящих в круге, но не задерживаться там и снова возвращаться в озеро.

Игрок, осаленный щукой, меняется с ней ролью. Через некоторое время игроки, образующие сеть, и караси меняются местами. Правила запрещают образующим сеть сходить с места, а свободно бегающим участникам игры хвататься за
игроков, образующих сеть. Не разрешается также задерживать и топить друг друга.

РЫБАКИ И РЫБКИ

Играющие делятся на две равные команды — рыбаки и рыбки. Рыбаки делятся на три тройки, выстраиваются на берегу (около бортика бассейна) и берутся за руки. По сигналу руководителя рыбаки ловят рыбок, свободно перемещающихся в воде (глубина по пояс). Рыбка считается пойманной, если трое рыбаков сомкнут вокруг нее руки. Отмечается время, за которое рыбаки поймали всех рыбок, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, которой понадобилось меньше времени, чтобы вывести из игры всех рыбок. Можно провести не командный, а групповой вариант игры. В этом случае трое рыбаков ловят последовательно три рыбки, из которых составляют новую тройку ловцов. Игра продолжается, пока не останется одна самая ловкая рыбка. Она выбирает себе двух помощников, и игра повторяется.

БЕГОМ ПО ВОДЕ

Играющие выстраиваются вдоль бортика на мелком месте бассейна (водоема). Участники, соревнуясь по парам, должны пробежать как можно скорее к противоположному бортику (или по воде вдоль берега) и коснуться руками

бортика или воткнутой в дно водоема вешки. Дается задание держать при этом руки на поясе, за головой или вверху. Побеждает тот в паре, кто выполнит упражнение быстрее. Бег повторяется в обратную сторону. Можно устроить простую или встречную эстафету с бегом по воде.

ВОДОЛАЗЫ

Эта игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а руководитель бросает на дно реки или бассейна несколько (по числу играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30 — 40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.

САЛКИ В ВОДЕ

Водящий назначается руководителем. Водящий и остальные игроки могут передвигаться в воде произвольным способом: бегать, плавать с помощью ног и рук на груди, на спине. Не разрешается выбегать на берег и нырять. Салить можно только верхнюю часть туловища. Осаленный меняется с водящим местами.

Можно положить на поверхность воды два-три надувных круга. Тогда, спасаясь от водящего, игроку разрешается ухватиться за круг. Водящий не имеет права салить держащегося за круг и должен догонять другого участника игры. Правила запрещают держаться за круг более 5 секунд.

ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКАМИ

Игра напоминает обычные салки в воде, однако, спасаясь от водящего, в момент опасности играющие принимают положение поплавка. Игрок, которого пятнашка достигнет прежде, чем он примет положение поплавка, меняется с ним ролями. Положение поплавка можно заменить любым другим положением: на спине, с выставленной из воды ногой и т. п., в зависимости от умения играющих и Поставленной задачи.

ТОРПЕДЫ

Игру можно проводить, как упражнение в парах. Игроки встают друг к другу лицом и берутся за руки, а затем отрывают ноги ото дна и упираются ступнями друг в друга. По команде «Марш!» они опускают руки и,

оттолкнувшись ногами друг от друга, скользят по воде в противоположные стороны. Побеждает тот, кто сумеет проскользить дальше.

Игру можно провести, и разбившись на команды. На головах должны быть шапочки разного цвета. Каждый игрок, плавая свободно на спине ногами вперед, старается подплыть к игроку другой команды и дотронуться до него ступнями ног. Торпедированный игрок выбывает из игры, которая длится до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя. Одновременное торпедирование друг друга расценивается как ничья, и оба игрока, расходясь в стороны, продолжают игру.

МОРСКОЙ БОЙ

На глубине по пояс дети становятся в две шеренги лицом к лицу на расстоянии 2- 3 шагов. По сигналу они начинают бой, стараясь заставить противоположную сторону отступить, обдавая брызгами стоящих напротив игроков. Выигрывает шеренга, которая окажется более стойкой, не отступит и сохранит больше игроков. Тот, кто повернулся спиной к противнику, — выходит из игры, поле боя покидает и тот, кто, спасаясь от брызг, окунулся с головой. В ходе поединка не разрешается касаться друг друга руками.

Упражнения для освоения с водой

ПОПЛАВКИ

Играющие заходят в воду по грудь, делают глубокий вдох и приседают, опустившись на дно, голову наклоняют к коленям, а руки соединяют впереди.

Затем раскрывают руки, чуть коснувшись дна, и всплывают, как поплавки наверх. После каждого всплытия игрок снова опускается на дно. Кто за 2 минуты сделает больше упражнений?

ТРИТОНЫ

Играющие опускаются на дно и движутся по дну, вытянув ноги и опираясь только на руки, словно тритоны. Кто продвинется под водой дальше, тот и выиграл.

СТРЕЛЫ

Играющие отходят от бортика и поворачиваются к мелкой части бассейна (водоема). С помощью ведущего или его помощников дети ложатся на воду головой к берегу, вытянув руки над головой, изображая стрелу. Руководитель, захватив одной рукой играющего за ноги, а другой поддерживая снизу за

живот или спину (в зависимости от положения играющего — на груди, на спине), мягким движением с нарастающим усилием толкает его к берегу. Отличной считается та стрела, которая дольше всех проскользит. В условиях мелкого
бассейна дети могут устроить соревнование, самостоятельно отталкиваясь ногами от одного из бортиков.

КАЧЕЛИ

Играющие встают парами спиной друг к другу и захватывают партнеров согнутыми руками у локтей. После этого, сделав глубокий вдох, поочередно нагибаются вперед до касания лицом поверхности воды. Можно провести соревнование между парами на количество и качество выполнения упражнения.

МЕДУЗА

Сделав глубокий вдох и наклонившись вперед, занимающиеся свободно ложатся на воду. Тело вначале несколько погружается в воду, а затем всплывает.Упражнение удается в том случае, если сделать глубокий вдох и не производить каких-либо движений.

КРЕСТ

Упражнение выполняется так же, как и вышеописанное, только руки и ноги занимающиеся разводят в стороны, стараясь таким образом пролежать на воде 10 секунд. Труднее выполнять упражнение, лежа лицом вверх.

ТЕМА 2 *Некомандные игры на воде*

«Пятнашки». Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих, стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«Спрячься в воду». Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой лёгкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснётся ни разу (рис. 1).

Методические указания. По ходу игры темп вращения мяча меняется — от очень медленного к быстрому ,и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

«Плыви, игрушка!» Задача — обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания. Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на неё сильно и правильно — в зависимости от её формы.

«Гудок». Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого находится педагог. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у-у», — «гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания. Педагог контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

«Поднырни». Задача — освоение безопорного положения и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове (рис. 2). Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Методические указания. Расстояние до круга постепенно увеличивается,

что регламентируется подготовленностью детей и размерами бассейна. Если среди играющих окажутся такие, которые подныривают под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

«Водолазы». Задача — освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

Методические указания. Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, притапливать друг друга. Педагогу следует внимательно следить за действиями играющих. Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае играющие дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти «свою» игрушку. Следует учитывать подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать «свою» игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные — кубики, камешки и т. п.

«Торпеды». Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры. По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно).

Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания. Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки) , прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

«Крокодилы на охоте». Задача — освоение горизонтального положения, движений ногами, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и не командной. Из положения упора лёжа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные (или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше

других доберётся до «добычи».
Методические указания. Глубина воды — не более 40—50 см. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперёд).

ТЕМА 3 *Сюжетные игры на воде*

«Рыбаки и рыбки». Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.
Описание игры. Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.
Методические указания. Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнёт, то она считается непойманной.

«Хоровод». Задача — совершенствование погружений и освоение выхода в воду.
Описание игры. Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод всё идёт, всё идёт, всё идёт, да и скоро он придёт, он придёт, он придёт!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу.
Методические указания. После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки «хоровода» нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперёд или назад.

«Сядь на дно». Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.
Описание игры. На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперёд; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сижу на дне» было хотя бы обозначено.
Методические указания. Сесть на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно; в этом случае и тело будет погружаться медленно.

«Акробаты». Задача — освоение и совершенствование безопорного положения,

развитие ориентировки в воде.
Описание игры. Дети выполняют кувырки — сальто вперёд или назад в группировке — «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков согласно заданию в установленное время.
Методические указания. Глубина воды должна быть выше уровня пояса. Положение группировки предварительно изучается на суше и на мелководье. Выполнять кувырки можно только от стенки бассейна.
«Стрелы». Задача — освоение исходного положения пловца.
Описание игры. Дети принимают положение «Звёздочка» на груди и на спине и произвольно выполняют сведения и разведения рук и ног — как одновременно, так и попеременно, фиксируя прямое положение.
Методические указания. При фиксированном положении руки вытянуты и соединены, ноги выпрямлены, носки оттянуты («Плавник»), лицо опущено в воду. Время выполнения произвольное. В положении на спине смотреть вверх, не запрокидывая и не наклоняя голову.
«Лягушки-квакушки». Задача — совершенствование безопорного положения, проверка склонностей к симметричной работе ногами.
Описание игры. Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками) — «как лягушки», «как брассисты».
Методические указания. Предварительно нужно показать детям фотографии пловца-брассиста — в этом случае игру целесообразнее назвать «Мы — брассисты»; если же иллюстративный материал отсутствует, следует объяснить, как плавает лягушка, и предложить ребятам воспроизвести её движения. Игра может иметь несколько вариантов.
«Дельфины». Задача — освоение безопорного положения и движений ногами дельфином.
Описание игры. По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперёд и затем выполняют движения ногами и туловищем как «дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.
Методические указания. Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение. По мере освоения движений победителем целесообразно объявлять того, кто не сделает ни одной остановки и первым доплывёт до финиша.

РАЗДЕЛ 4: Упражнения на расслабление

Упражнение «Кулачки».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.
«Руки на коленях, Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением
Пальчики прижаты, *(сжать пальцы)*
Пальчики сильней сжимаем-
Отпускаем разжимаем…» *(разжать) (2 раза)*.
Обратить внимание на неприятные ощущения во время напряжения мышц рук и наоборот, в момент расслабления!

Упражнение «Шалтай — Болтай».
Цель: напряжение и расслабление мышц рук.
«Шалтай – Болтай сидел на стене, *(поворот туловища влево – вправо)*,
Шалтай – Болтай свалился во сне» *(наклон туловища вперёд, свесив голову и руки)*.*(3 раза)*.

Упражнение «Замедленное движение»
Цель: обучение позе покоя.
«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, Но не все пока умеют, расслабляться — отдыхать. Есть у нас игра такая – очень лёгкая простая, Замедляются движенья, исчезает напряженье.
(Дети ложатся на ковёр, руки – вдоль туловища, ноги слегка раздвинуты). И становится понятно, расслабление приятно».
(Отдых лёжа на ковре, под спокойную музыку).

Упражнение «Потягивание».
Потянули ручки, ножки и улыбнулись друг другу.

Упражнение «Улыбнись – рассердись».
Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

Упражнение «Волшебный сон».
Цель: обучение позе покоя на воде.
Дети лежат на воде(используем нудл или пояс) лицом вверх, звучит не громко музыка. Педагог медленно произносит:«Напряженье улетело…
И расслаблено всё тело, *(2 раза)*
Будто мы лежим на травке, На зелёной мягкой травке… Греет солнышко сейчас…
Руки тёплые у нас…
Жарче солнышко сейчас… Ноги тёплые у нас…

Дышится легко…ровно…глубоко… Губки тёплые и вялые
И нисколько не усталые, глазки наши закрываются,
Всё чудесно расслабляется, *(2 раза)*
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык. Нам понятно, что такое
Состояние покоя…» *(пауза)*

- **

«Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным
засыпали. Хорошо нам
отдыхать!
Но пора уже вставать!
Потянуться!
Улыбнуться!»

<u>Упражнение «Пружинки».</u>

Цель: напряжение и расслабление мышц ног.
Наши руки так стараются, пусть и ноги расслабляются.
Давайте представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче! Сильнее. Ноги напряжены! Тяжело так стоять. Перестали нажимать. Ноги расслабились. Приятно отдыхаем. Вдох – выдох!
«Что за странные пружинки, упираются в
ботинки? Ты носочки опускай,
На пружинки нажимай… Нет пружинок – отдыхай! Руки не напряжены,
Ноги не напряжены, И расслаблены…»

<u>Упражнение «Штанга».</u>

Цель: напряжение – расслабление мышц рук, ног и корпуса.
Поднимаем ***«воображаемую»*** штангу напрягая при этом мышцы рук, ног и туловища. Затем расслабляем – бросаем штангу.
«Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом, *(наклон вперёд)*
Штангу с пола мы поднимем *(выпрямится, руки вверх)*
Крепко держим… И бросаем!
Наши мышцы не устали И ещё послушней стали. Нам становится понятно:
Расслабление приятно».

Упражнение «Шишки».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах *(напряжение)*. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам…

Упражнение «Лягушки».

Цель: расслабление речевого аппарата.

Губы втягиваются, как при произношении звука ***«И»,*** а затем возвращаются на место.

«Тянем губы прямо к ушкам! Вот понравится лягушкам!
Потяну – перетяну
И нисколько не устану! Губы не напряжены
И расслаблены».

Упражнение «Спящий котёнок».

Цель: освоение и закрепление позы покоя.

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком *(напряжение)*. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат *(расслабление)*.

Упражнение «Олени».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Представим себе, что мы – олени. Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твёрдыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох – выдох.

«Посмотрите: мы – олени, Рвётся ветер нам навстречу!
Ветер стих, Расправим плечи,
А теперь немножко лени… Руки не напряжены
И расслаблены.
Знайте девочки и мальчики, Отдыхают ваши пальчики! Дышится легко, ровно и глубоко». Восстановление дыхания.

Упражнение «Хоботок».

Цель: расслабление речевого аппарата.

Вытянуть губы ***«хоботком»*** *(как при артикуляции звука* ***«у»****)*. Напрягались губы. Опускаем хоботок. Теперь губы стали мягкими, ненапряжёнными *(рот слегка приоткрыт, губы расслаблены)*.
«Подражаю я слону, Губки хоботком тяну,
А теперь их отпускаю и на место возвращаю. Губы не напряжены
И расслаблены».

<u>Упражнение «Шарик».</u>
Цель: напряжение и расслабление мышц живота.
Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не будем надувать большой шар. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох – выдох! Мышцы живота расслабились.
«Вот как шарик надуваем! А рукою проверяем *(вдох)*. Шарик лопнул, выдыхаем, Наши мышцы расслабляем.
Дышится легко…ровно…глубоко…»

<u>Упражнение «Кораблик».</u>
Цель: напряжение и расслабление мышц ног.
Представим себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола. Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились! Вдох – выдох!
«Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем. Снова руки на колени,
А теперь немножко лени… Напряженье улетело,
И расслаблено всё тело… Наши мышцы не устали И ещё послушней стали.
Дышится легко…ровно…глубоко…».

<u>Упражнение «Любопытная Варвара».</u>
Цель: расслабление мышц шеи.
И. п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:
«Любопытная Варвара смотрит влево… смотрит

вправо… А потом опять вперед – тут немного
отдохнет
Шея не напряжена, а расслаблена».
Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:
«А Варвара смотрит вверх! Выше всех, дальше всех!
Возвращается обратно – Расслабление приятно! Шея не напряжена,
И расслаблена».
Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:
«А Варвара смотрит вниз! Мышцы шеи напряглись! Возвращается обратно – Расслабление приятно!
Шея не напряжена, И расслаблена».

Упражнение «Тишина».
Цель: саморасслабление, снятие напряжения.
Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:
«Тише, тише, тишина…
Разговаривать нельзя…
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на
кровать… И тихонько будем спать».

Упражнение «Спортсмены».

Цель: напряжение и расслабление мышц ног и корпуса.
На первую часть стихотворения, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны *(напрягаются все мышцы)*. На вторую часть – мышечное расслабление.
«Спортом надо заниматься, каждый день
тренироваться, Руки в сторону, не падай, очень трудно
так стоять,
Ногу на пол не спускать! Мы все мышцы
напрягаем, А теперь их расслабляем, опускаем
руки вниз.
Ну – ка, быстро улыбнись!».

Этюд «Четыре стихии».
Цель: развитие внимания, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.
Играющие стоят в кругу. Ведущий произносит слова:

«Земля» — руки вниз;
«Вода» — руки вперёд;
«Воздух» — руки вверх;
«Воздух» — вращение руками.
Восстановление дыхания.

Упражнение «Стульчик».
Цель: напряжение и расслабление мышц живота.
И. п.: ребёнок лежит на спине, руки вдоль тела. Медленно он начинает подниматься и садиться, как будто на стульчик. Мышцы живота, то напрягаются, то расслабляются.
Восстановление дыхания.

Упражнение «Рот на замочке».
Цель: расслабление – напряжение мышц лица.
Поджимаем губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрываем рот на замочек. Сильно – сильно сжимаем губы. Им становится неприятно. Отпускаем губы. Вот какими мягкими они стали.

Упражнение «Саморасслабление»
Цель: саморасслабление, снятие напряжения.
Дети отдыхают лёжа на ковре, под спокойную музыку. Через 4 — 5 минут музыка постепенно смолкает.
«Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем…
Хорошо нам отдыхать…
(пауза) Но, пора уже вставать!
Крепче кулачки
сжимаем, Их повыше
поднимаем.
Подтянулись! И друг другу улыбнулись!
Встаём!».

Упражнение «Винт».
Цель: расслабление мышц корпуса, рук.
И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки одновременно следуют за корпусом в том же направлении. Длительность – 1 мин.

Упражнение «Качели».
Цель: расслабление мышц после напряжения.

И. п.: стоя одна нога выставлена вперёд, другая сзади.
Раскачивание: перенос массы тела с одной ноги на другую, то вперёд, то назад.
Длительность – 1 мин.

Упражнение «Брызгалки».
Цель: напряжение мышц рук.
Резко опускать руки сверху вниз поочерёдно, будто хлопаем ладошками по воде.

Упражнение «Солнышко и тучка».
Цель: сосредоточение внимания на расслаблении дыхания.
«Солнышко зашло за тучку, стало холодно»
Дети сжимаются в комок, чтобы согреться, при этом задерживают дыхание.
«Солнышко вышло из — за тучки, стало тепло.»
Дети расслабляются. Выдох.

Упражнение «Ветерок».
Цель: расслабление мышц рук, корпуса.
И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.
«Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо…
Ветер тише, тише, тише
Веточки всё выше!
Выше!».

Упражнение «Сосулька».
Цель: расслабление мышц рук.
И.п.: стоя, руки – вверх. *(Сосулька замёрзшая)*.
1. повисли кисти рук. *(Начала таять)*.
2. повисли руки до локтя.
3. повисли руки до плеч. *(Совсем растаяла сосулька)*

Повтор 3 раза.

Упражнение «Снеговик».
Цель: напряжение, расслабление мышц рук, корпуса.
На первую часть стихотворения дети ***«скатывают»*** снежный ком. Затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.
«Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой

снежок. Он превратится в снежный ком и станет ком
снеговиком.
Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос,
метла! Но солнце припечёт слегка – увы! И нет
снеговика». *(2 раза)*.

Упражнение «Плывём в облаках».

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.
Звучит спокойная музыка. Педагог медленно произносит слова:
«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышится легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Сегодня необыкновенно хороший день. Вам тепло и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны.
Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака, в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землёй и медленно, мягко поднимаетесь вверх, навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь ещё выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нём. Теперь вы плывёте на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывёте на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть на небе.
А, теперь нам пора спускаться обратно на землю…Скажите про себя, своему облаку и оно плавно и мягко поплывёт всё ниже и ниже, пока не достигнет земли…».

Упражнение «Тень».

Цель: осознание языка собственного тела, развитие внимания к чувствам другого. Дети разбиваются на пары. Один из них будет человеком, другой – его тенью. Человек делает любые движения, тень повторяет. Причём особое внимание уделяется тому, чтобы тень действовала в том же направлении, что и человек.

Упражнение «Горошина».

Цель: расслабление мышц языка.
Язык прижимается к щеке и надавливает на неё, как будто за щекой спрятана горошина. Языку неудобно быть в таком положении, и мы возвращаем его на место. Он расслабился, отдыхает.

Упражнение «Цветы и дождь»

Цель: снятие мышечного напряжения рук, корпуса.

«Какие красивые цветы!» (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан»);
«Давно не было дождя. Цветы завяли…» (дети опустили руки);
«Сначала опустились головки» (склонили головы, плечи расслаблены);
«Затем весь стебелек согнулся до земли» (наклон с расслабленными руками);
«Вдруг закапал дождик и цветы стали медленно оживать» (повтор движений в обратном порядке).

Упражнение «Тюльпан».
Цель: снятие мышечного напряжения рук, корпуса.
«Какие красивые цветы!» (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан»);
«Давно не было дождя. Цветы завяли…» (дети опустили руки);
«Сначала опустились головки» (склонили головы, плечи расслаблены);
«Затем весь стебелек согнулся до земли» (наклон с расслабленными руками);
«Вдруг закапал дождик и цветы стали медленно оживать» (повтор движений в обратном порядке).

Упражнение «Загораем».
Цель: напряжение, расслабление мышц ног.
И.П.: Дети лежат на полу на спине.
«Мы прекрасно загораем, выше ноги
поднимаем. Держим, держим, напрягаем,
Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены».

РАЗДЕЛ 5: Упражнения и комбинации на воде с музыкальным сопровождением

Танцевальная композиция на воде «Дети солнца» на музыку песни И.М. Белоусов «Дети солнца»
Дети стоят в колонне, держат обручи в вытянутых руках, на поверхности воды. 1- й, 3-й, 5-й ребенок поднимают левую ногу в сторону, поворот головы влево. 2-й, 4-й, 6-й ребенок поднимают правую ногу, поворот головы вправо.

Поочередно поднимают обручи вверх.

Повороты туловища влево, вправо, держа обруч над головой с неглубоким

приседанием.
Наклоны вправо-влево, держа обруч над головой.
Перестроение в круг, обручи положить друг на друга
Упражнение « Здравствуйте» - влево, вправо.
Упражнение «Звезда» , «Ласточка».
1-й, 3-й, 5-й, ребенок поднимают руки вверх; 2-й, 4-й, 6-й ребенок вплывают в обручи снизу; дети в кругу поднимают руки вверх; дети находящиеся за кругом выполняют упражнение «Звезда» на груди.

Дети берут обручи делают три шага назад и
выполняют: Наклон вперед руки на середине обруча;
Поднять обруч перед собой ; присесть – вправо – прямо-, влево – прямо;

1- й, 3-й, 5-й ребенок поворачиваются и входят в круг спиной
друг к другу (образуя, внутренний круг);

Дети, стоящие во внутреннем круге, кладут обручи на воду.

Дети стоящие во внешнем круге, кладут обручи сверху и выполняют упражнение «подныривание в обруч»;

Выныривая, поднимают руки вверх;

Медленно опуская руки, погружаются в воду и выныривают справа от обруча;
Разводят руки в стороны, берутся за обручи, выполняют упражнение Звезда»;
Дети внутреннего круга поднимают обручи вверх, а дети внешнего круга поднимают вверх руки;

Упражнение « Ласточка» ;

Руки вверх, наклон назад прогнувшись

Танцевальная композиция на воде «Цветочная фантазия». на
музыку П.И.Чайковского «Вальс цветов»
Стоят друг за другом, по одному.
Наклон вперед, руки назад, вверх.
Поочередное поднимание рук вверх.
1- й, 3-й ребенок выполняют поворот (перестроение в пары), соединяют ладони со стоящим напротив, наклон головы влево, вправо.
2- Поворот в паре на 90 0..

«Звездочка» на спине, «Мостик».

Перестроение в круг. «Стрела», «Звезда», «Поплавок».

Один ребенок в кругу, трое за кругом. Ребенок выполняет кувырок вперёд из положения «Звезда». Дети выполняют упражнение «Крабик».

Ребенок в центре выполняет упражнение «Свеча» , дети «Ласточку» .
Ребенок стоит в центре, дети, держась за руки, выполняют прогиб назад.
Выполняя «Фонтанчик» , перестраиваются в пары.
Стоят напротив друг друга, выполняют в паре упражнение «Свеча», встают, взявшись под водой за руки.

Поворот на 90 0. Наклон головы влево, вправо.
Поворот на 1800-1-ый и 3-ый ребенок.
Руки вверх, в сторону, вращение в левую сторону (руки лежат на воде).
Руки вверх, в сторону, вращение в правую сторону (руки лежат на воде).
Руки вверх, наклон вперед.
«Ласточка».

Танцевальная композиция на воде «Пробуждение».
инструментальная музыка Вивальди «Весна»
Поочередное поднятие рук над головой.
Наклон влево, опустить руки на воду, вращение влево 3600.

Поворот 900 в стороны с поднятием и разведением рук: 1-й, 3-й, 5-й, ребенок вправо, 2-й, 4-й, 6-й - влево.

«Звезда» со скольжением к бортику с разворотом.
Скольжение «Стрела» с поворотом 2 раза.
Шаг вперед, упражнение «Ласточка»
Вкручивание в воду на 180
2-й, 4-й, 6-й ребенок- шаг влево.

«Звездочка» в парах.

1- й, 3-й, 5-й ребенок разворот спиной ко 2-у, 4-у, 6-у ребенку, поочередное поднятие ног с поддержкой.

2- ой, 4-й, 6-й ребёнок – шаг назад; 1-й, 3-й, 5-й ребёнок кувырок вперёд.

Перестроение в двойной круг. Внешний круг – дети берутся за руки, внутренний круг – прогиб назад, подняться руки вверх. Внешний круг – упражнение «Звезда».

Внутренний круг, выполняя наклон выходит спиной между рук внешнего круга (меняются местами).

Внешний круг держится за руки. Внутренний круг выполняет наклон с прогибом назад.

Внутренний круг поднимает руки вверх. Внешний круг выполняет упражнение «Звезда».

Перестроение в один
круг. Выход из воды.
Танцевальная композиция на воде «Зимняя фантазия».

Музыка Г. Свиридова «Вальс»

Стоя в шеренге по одному, дети держат обруч перед собой.
Поочередно поднимают обруч вверх.
Поворачиваются друг за
другом. Перестроение в круг.
Опускают обручи один на другой в центр круга.

Поднимают правую руку вверх, левой, держатся за обручи, выполняют упражнение « Пружинка».

Поднимают левую руку, правая на обруче, выполняют упражнение «Пружинка».
Кладут обе руки на обруч, поворот с погружением 360.

1- й, 3-й, 5-й ребенок
поднимают правую руку вверх,
левая на обруче, движение вперед
2-й, 4-й, 6-й ребенок, движение
назад выполняют упражнение
«Цапля».Все дети кладут руки на обруч.
Повтор № 9. Дети меняются местами. Тянут
обручи на себя.
Поднимают обручи над головой, выполняют кружение а) вправо, б) влево.
Надевают обручи на себя, руки кладут на свой обруч и соседний.
Поднимают передний край обруча вверх, прогибаются назад.

Надавливают на передний край обруча, ложатся в положение «Звезда» на груди.
Поднимают обруч над головой, поворачиваются друг за другом.
Перестроение в пары. Встают напротив друг друга.
Соединяют обручи перед собой на вытянутые руки.

Опускают обручи в воду, один ребенок встает за другим, стоящий в паре первым, перешагивает через обручи одной ногой, упражнение «Бабочки полетели»-бег по кругу друг за другом.

Остановились, поклон.

Танцевальная композиция на воде «Восточный танец». На музыку П. Чайковский «Китайский чай»
Дети стоят в 4 ряда:

1- й ряд- 1 ребенок,

2- й ряд- 2 ребёнка,

3- й ряд -2 ребенка,

4- ый ряд- 1 ребенок.

Поднимают руки вверх, разводят слегка в стороны (Чаша).

Опустив руки справа от себя, слегка наклониться вправо, выполнять вращательные круговые движения, поворачиваясь на 3600.

Повторить то же в другую сторону.

Стоя на левой ноге, сделать наклон вперед, руки развести в стороны, поднять согнутую в колене правую ногу над водой, выпрямить ногу. То же упражнение повторить стоя на правой ноге, поднимая левую.

Упражнение «Пружинка», с поворотом вправо и влево. Поворот в круг-«Стрела», «Звезда», «Поплавок».
7.Один ребенок в кругу, остальные за кругом:

Ребенок выполняет кувырок вперёд. Дети за кругом выполняют поочередное движение руками вверх вниз.

Ребенок в кругу выполняет упражнение «Цапля», одна нога прямая, другая согнута в колене. Дети выполняют «Ласточка»

Дети выполняют упражнение «Крабики», берутся под водой за руки, встают, прогибаются назад.

В круге ребенок поднимает руки вверх. Дети, держась за руки, выполняют упражнение «Лягушка».

РАЗДЕЛ 6: Комплексы упражнений аквааэробики

Вход в воду, свободное построение по всему бассейну.

Марш *(руки работают вдоль туловища, пальцы вместе, ладонь напряженна)*

1) Перекаты с пятки на носок, руки вперед назад, выталкивая воду.

2) Пружинистые движения на двух ногах, руки через стороны поднять вверх до уровня плеч.

3) *«Маятник»* выполнить прыжок с одной ноги на другую, руки под водой рисуют восьмерку.

4) *«Лыжник»* ноги поочередно вперед-назад, руки ладонью вверх выталкивают воду и выполняют движения с противоположной ногой.

5) Проплыть круг свободным стилем. Основная часть:

Комплексупражнений с палками:

1) И. п. ноги на ширине плеч, палка в левой руке, поднять палку вверх, образуя угол 90 градусов *(повторить другой рукой)*.

2) И. п. ноги на ширине плеч, палка перед грудью, круговые движения рукой к себе и от себя.

3) И. п. ноги на ширине плеч, корпус наклонить вперед, палка в руках, круговые движения к себе, и от себя.

4) И. п. ноги вместе, палка в руках стоит вертикально, присесть колени развести в стороны, вернуться в и. п.

5) И. п. тоже, присесть, колени поворачивать вправо-влево, вернуться в и. п.

6) И. п. ноги на ширине плеч, палка вверху, наклоны туловища вправо-влево.

7) проплыть круг свободным стилем.

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

1) И. п. руками держаться за бортик, спина прижата к бортику, подтянуть колени к груди вернуться в и. п.

2) И. п. тоже, поднять ноги вверх до уровня бедра и задержать на несколько секунд, вернуться в и. п.

3) И. п. тоже, ноги развести максимально в стороны и выполнить пружинистые движения с небольшой амплитудой, вернуться в и. п.

4) И. п. тоже, поочередное сгибание и разгибание ног *(велосипед)*

5) Вдох-выдох под воду, встать на свои места.

6) Заключительная часть:

Упражнения на растяжку:

1) И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, потянуться как можно сильнее вверх *(на носки не встаем)*.

2) И. п. ноги на ширине плеч, правой рукой аккуратно наклонить голову влево, потом левой рукой вправо, обе руки положить на затылок и очень аккуратно потянуть голову к груди.

3) И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны (напряжены, большие пальцы смотрят назад

4) И. п. ноги на ширине плеч, руки вниз (напряжены, большие пальцы смотрят наверх.

5) И. п. ноги на ширине плеч, поочереди подтянуть к груди одно колено, затем другое *(сохраняя равновесие)*.

6) И. п. ноги на ширине плеч руки внизу, выполнить наклон в одну сторону,
руку через сторону вытянуть как можно сильнее параллельно воде, вернуться в и. п. повторить в другую сторону.

7) И. п. ноги на ширине плеч, кистью левой руки обхватить правое предплечье *(правая рука прямая, направлена влево)* умеренным давлением кисти производим растяжку предплечья. Тоже самое в другую сторону.

8) И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить наклон вперед с прогибом спины в пояснице *(кошечка)*.

9) И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Упражнение на дыхание. Носом вдох, ртом выдох, *(руки через стороны поднимаем вверх)*.

Занятие с гантелями

1) И. п. гантели в согнутых руках, под мышками. 1- вдох; 2-

присед, жим гантелями вниз, выдох; 3-4 то же.

2) И. п. гантели в прямых руках, разведенных в стороны 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз к бедрам, выдох; 3.4 - то же.

3) И. п. то же 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз за спину, выдох; 3.4- то же.

4) И. п. то же. 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз перед собой, выдох; 3.4.- то же.

5) *«Насос»*. И. п. одна рука согнута в локте, гантель под мышкой, другая выпрямлена и опущена. 1 - вдох; 2-4- присед, жим руками *(поочередно)* вниз, продолжительный выдох.

6) *«Бокс»*. И. п. гантели в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2- 4- присед, жим руками *(поочередно)* вперед, продолжительный выдох.

7) И. п. гантели в согнутых перед грудью руках, локти в стороны. 1- вдох; 2-4- присед, три жима одновременно обеими руками вперед, продолжительный выдох.

8) И. п. гантели в прямых руках, разведенных в стороны. 1- вдох; 2-4- присед, *«хлопки»* прямыми руками перед собой, продолжительный выдох.

9) И. п. то же. 1- вдох; 2- присед, подняв согнутые в коленях ноги, *«хлопок»* под собой, выдох; 3.4- то же.

10) И. п. то же. 1- вдох; 2- присед, левая рука в сторону, правая вниз за спину к левой пятке, выдох; 3- вдох, и. п. ; 4- присед, правая рука в сторону, левая - вниз
за спину к правой пятке, выдох.

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

Заключительная часть:

Упражнения на растяжку:

1) И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, потянуться как можно сильнее вверх *(на носки не встаем)*.

2) И. п. ноги на ширине плеч, правой рукой аккуратно наклонить голову влево, потом левой рукой вправо, обе руки положить на затылок и очень аккуратно потянуть голову к груди.

3) И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны (напряжены, большие пальцы смотрят назад

4) И. п. ноги на ширине плеч, руки вниз (напряжены, большие пальцы смотрят наверх.

5) И. п. ноги на ширине плеч, поочереди подтянуть к груди одно колено, затем другое *(сохраняя равновесие)*.

6) И. п. ноги на ширине плеч руки внизу, выполнить наклон в одну сторону,
руку через сторону вытянуть как можно сильнее параллельно воде, вернуться в и. п. повторить в другую сторону.

7) И. п. ноги на ширине плеч, кистью левой руки обхватить правое предплечье *(правая рука прямая, направлена влево)* умеренным давлением кисти производим растяжку предплечья. Тоже самое в другую сторону.
И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить наклон вперед с прогибом спины в пояснице *(кошечка)*

Оценочные материалы

Оценка качества обучения детей в данной программе оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше - высокий
уровень, 2,5- 3,4 балла - средний
уровень,
2,4 балла и ниже - низкий уровень.

Оценочные тесты по обучению аквааэробике с элементами танца
Тестовые задания и критерии:

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

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

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

4. Согласованное выполнение движений: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность ; 2 б - удовлетворительно; 1 б - не справился

5. Развитие творчества в воде: 4 б - выполняет самостоятельно; 3 б - выполняет по образцу; 2 б - выполняет повторяя движения детей; 1б - не выполняет.

6. Пластика в движениях: 4 б - присутствует; 1 б - отсутствует.

Методика проведения диагностики.

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

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

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

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

1) мах вперед;

2) вперед - в сторону (по диагонали) или в
сторону. Выполняется на 2 счета:
1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад);

2 - вернуться в исходное положение.

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

4 Выпад может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого
«аэробного шага» является положение «выпад вперед». Шаг напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед.
«Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

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

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

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

К концу первого года обучения дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

- Выполнять прыжок ногами вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине, упражнение

«Осьминог» на длительность лежания.

- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

Гигиенические навыки.

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения.

- Знать основные правила поведения, соблюдать их.
- Реагировать на замечания инструктора, выполнять его требования.

Условия реализации программы

Результат реализации программы «Аквааэробика» во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования. Бассейн для занятий должен быть светлым, теплым и соответствовать числу занимающихся. Он должен соответствовать требованиям и правилам техники безопасности.

Перечень материально-технического обеспечения:

1. Малая чаша бассейна 10м.-6м., глубиной 0.6-0.8м.
2. Инвентарь:

- Аквапалка (нудлс)
- Плавательные доски
- Надувные круги
- Мячи
- тонущие тактильные кольца
- Свисток, секундомер
- Страховочный пояс
- Калабашки
- Лопатки для рук разного размера

- Обручи плавающие (горизонтальные)
- Круг спасательный
- Разделительная волногасящая дорожка
-Термометр для воды
-Шест пластмассовый
-Часы-секундомер (настенные)
-Термометр комнатный
- Музыкальный центр (колонка)

Кадровое обеспечение

-Заведующий бассейном
-Инструктор-методист
-Педагог дополнительного образования
-Лаборант
-Медицинская сестра
-Инженер хлораторной установки.

Календарно-тематическое планирование

Дата	Урок	Общее кол-во часов	Тема, содержание
04.11	1.	1	Вводное занятие, техника безопасности. Мониторинг. Выявить уровень развития физических качеств. Подготовительные упражнения для освоения с водой
06.11	2.	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Подготовительные упражнения для освоения с водой
11.11	3.	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Развивающие игры.
13.11	4.	1	Упражнения на развитие мышечных групп Подготовительные упражнения для освоения с водой
18.11	5.	1	Упражнения на развитие мышечных групп Игровые упражнения
20.11	6.	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения. Подготовительные упражнения для освоения с водой

25.11	7.	1	Повышение функциональных возможностей организма. Подготовительные упражнения для освоения с водой
27.11	8.	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения
02.12	9.	1	Упражнения на развитие мышечных групп Игровые упражнения
04.12	10.	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения
09.12	11.	1	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
11.12	12.	1	Упражнения на развитие мышечных групп Игровые упражнения
16.12	13.	1	Упражнения на развитие мышечных групп Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
18.12	14.	1	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
23.12	15.	1	Плавательные упражнения Игровые упражнения
25.12	16.	1	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде) Игровые упражнения
30.12	17.	1	Упражнения на развитие физических качеств Развитие силовых способностей
13.01	18.	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения Игровые упражнения
15.01	19.	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения Игровые упражнения
20.01	20.	1	Упражнения на развитие мышечных групп. Дыхательные упражнения
23.01	21.	1	Плавательные упражнения Дыхательные упражнения
27.01	22.	1	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)
29.01	23.	1	Игровые упражнения Дыхательные упражнения
03.02	24.	1	Упражнения на развитие физических качеств
05.02	25.	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения
10.02	26.	1	Плавательные упражнения Дыхательные упражнения

12.02	27.	1	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)
17.02	28.	1	Повышение функциональных возможностей организма. Игровые упражнения
19.02	29.	1	Развитие чувства ритма. Дыхательные упражнения
24.02	30.	1	Упражнения на развитие физических качеств Развитие гибкости
26.02	31.	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения. Игровые упражнения
03.03	32.	1	Упражнения на развитие мышечных групп. Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
05.03	33.	1	Упражнения на развитие физических качеств Развитие выносливость и чувство равновесия
10.03	34.	1	Упражнения на развитие физических качеств Развитие гибкости
13.03	35.	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения. Игровые упражнения
17.03.	36.	1	Упражнения на развитие мышечных групп. Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
19.03	37.	1	Повышение функциональных возможностей организма Развитие чувства ритма. Повышение жизненной ёмкости лёгких.
24.03	38.	1	Упражнения на развитие мышечных групп . Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
26.03	39.	1	Плавательные упражнения Игровые упражнения
31.03	40.	1	Плавательные упражнения Игровые упражнения
02.04	41.	1	Закрепить плавательные навыки (скольжение) Игровые упражнения
07.04	42.	1	Упражнения на развитие физических качеств Развить силу и координацию движений
09.04	43.	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения Развить чувство ритма. Дыхательные упражнения
14.04	44.	1	Плавательные упражнения Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)

16.04	45.	1	Повышение функциональных возможностей организма Игровые упражнения
21.04	46.	1	Упражнения на развитие физических качеств Развитие выносливость и чувство равновесия
23.04	47.	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения Развить чувство ритма. Дыхательные упражнения
28.04	48.	1	Плавательные упражнения Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)
30.04	49.	1	Повышение функциональных возможностей организма Игровые упражнения
12.05	50.	1	Упражнения на развитие физических качеств Развитие выносливость и чувство равновесия
15.05	51.	1	Укрепление мышц верхних конечностей и мышц туловища. Игровые упражнения
17.05	52.	1	Упражнения на развитие физических качеств Развитие гибкости
19.05	53.	1	Повышение функциональных возможностей организма. Игровые упражнения
24.05	54.	1	Упражнения на развитие физических качеств Развитие силы и выносливости
26.05	55.	1	Мониторинг. Выявление уровеня развития физических качеств
29.05	56.	1	Итоговое занятие

Список литературы

1. Аэробика: Теория и методика проведения занятий / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М.П.Шестакова. — М., 2002.

2. Булгакова Н.Ж., Васильева И.А. Аквааэробика. — М., 1998.

3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. — М., 2000.

4. Еремеева Л.Ф.. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей младшего школьного возраста. Методическое пособие. - СПб.:
Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.

5. Левин Г. Плавание для детей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).

6. ЛоуренсД. Аквааэробика: Упражнения в воде / Пер. с англ. А. Озерова. — М., 2000.

7. Муратова Г.Б. Творческий подход в обучении плаванию детей разных возрастных групп. / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения №3/2010, с.51.

8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.

9. СанПин 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»,

10. Урвачева Л.Н. Учимся плавать играя / Инструктор по физкультуре образовательного учреждения № 1 / 2008, с.61.

11. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2011 № 373;

12. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (ФГТ);
Федеральные государственные требования к условиям реализации основной общеобразовательной программ ДОУ.

13. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; утверждены

постановлением Главного государственного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189;

14. Хрущева О.С. Спортивное развлечение в бассейне. / Инструктор по физкультуре образовательного учреждения № 2 / 2008, с.54.