

Нефтеюганское районное муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «В гостях у сказки»

ПРИНЯТО:

Педагогический совет ДОУ
протокол № 1
от «29 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий НРМБ ДОУ
«Детский сад «В гостях у сказки»
М.В. Кулешова
Приказ № 236-0
от «19» сентября 2019г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АКВААЭРОБИКА»**

для детей старших и подготовительных к школе групп

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Овчинникова Анастасия Олеговна

г.п.Пойковский
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность	3
1.2.	Цель и задачи Программы.....	4
1.3.	Характеристика обучающихся	5
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы и формы педагогической диагностики.....	6
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
2.1.	Старшая группа.....	7
2.2.	Подготовительная к школе группа.....	8
3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	9
3.1.	Старшая группа.....	9
3.2.	Подготовительная к школе группа.....	9
4.	МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ	10
4.1	Методы и формы организации занятий.....	10
4.2	Тематические комплексы упражнений.....	11
4.2.1	Старшая группа.....	11
4.2.2	Подготовительная к школе группа.....	20
5.	ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ	29
5.1.	Особенности организации образовательного процесса.....	29
5.2	Материально-техническое и информационное обеспечение.....	29
6.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	31
6.1.	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	31
6.2.	Литература, используемая для разработки программы	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность

Хорошо известно, что древние греки и римляне использовали воду в разных целях, включая и снятие усталости, и выход из депрессии, и поддержание чистоты тела, и улучшение общего самочувствия.

В современном обществе уже многие годы вода используется при физиотерапии различных заболеваний. Но только сравнительно недавно, два десятилетия назад, воду стали рассматривать как альтернативное терапевтическое средство и разрабатывать на его основе полноценные реабилитационные курсы. Такие курсы стали называть аквааэробикой. Аквааэробика - физические упражнения в воде под музыку.

Потребность детей в движениях велика. Физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения, нежели упражнения на суше. А всё потому, что вода обладает уникальными свойствами, оказывающими воздействие на функционирование органов жизнедеятельности, усиливает и оздоровительный эффект. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде. Эти занятия подходят даже тем детям, которые не умеют плавать и чувствуют себя в воде неуверенно, а также детям с избыточной массой тела. Благодаря выталкивающей силе многие упражнения в воде выполнять намного легче, чем на суше. При этом ни одна группа мышц не остается незатронутой, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности основных суставов.

Таким образом, аквааэробика оказывает оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета»; предупреждение искривления позвоночника; гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Дополнительная образовательная программа «Аквааэробика» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе, утвержденное приказом НРМБ ДОУ «Д\С «В гостях у сказки» № 220-0 от 31.08.2018 года.

Дополнительная образовательная программа «Аквааэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы обусловлена экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости детей. Программа «Аквааэробика» как раз направлена на поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется количество жизненно важных двигательных навыков и умений, дошкольники постоянно ощущают потребность в движении.

Новизна программы. Образовательный процесс в овладении плавательными навыками требует от детей усидчивости, концентрации внимания на выполнение каждого движения, а дети не любят монотонности и однообразия. В связи с этим появилась необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к ее решению, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей. Выведение занятий плаванием на новый уровень, с использованием технологии аквааэробики, которое проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс. Дети с большой охотой и желанием выполняют упражнения, которые до этого, может быть, были для них сложными.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что занятия аквааэробикой призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Поставленные задачи решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонически развитой личности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что особое внимание уделяется дополнительно организованной образовательной деятельности по аквааэробике, которая включает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально – ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку.

Задачи:

- Способствовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка;
- Формировать двигательные умения и навыки в воде (базовые шаги, движения рук, прыжковые движения), используя разные виды упражнений под музыку;
- Развивать творческие способности, акватворчество;
- Развивать чувства ритма и эмоциональность.

1.3. Характеристика обучающихся

Старшая группа

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается.

Развитие опорно - двигательной системы ребёнка ещё несовершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка.

У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения,

больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительная к школе группа

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы и формы педагогической диагностики

В результате освоения программы у детей наблюдается:

- улучшение физического здоровья за счёт повышения сопротивляемости к сезонным простудным заболеваниям у всех занимающихся;
- улучшение техники движений;
- улучшение чувства ритма и эмоциональности;
- расширение знаний и умений о базовых шагах, движений рук, прыжковых движений.

Для определения результативности планируемых результатов освоения программы два раза (октябрь, апрель) проводится педагогической диагностика.

На основе наблюдений за детьми на занятиях определяется уровень сформированности практических умений детей. Полученные результаты заносятся в таблицу соответственно показателям.

В старшей группе:

- Базовые шаги
- Базовые движения рук
- Прыжковые движения ног
- Чувства ритма
- Эмоциональность

В подготовительной к школе группе:

- Техника движений
- Темп и ритм

- Упражнения в горизонтальном и вертикальном положении тела
- Упражнения выполняет в полной координации.
- Эмоциональность

Уровень сформированности практических умений оценивается следующим образом:

- 1 балл - допускает ошибки;
- 2 балла – частично допускает;
- 3 балла - не допускает ошибок.

По сумме набранных ребенком баллов определяется уровень усвоения программы

Высокий уровень: 13-15 баллов

Достаточный уровень: 9-12 баллов

Низкий уровень: 4-8 баллов

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Программа содержит 7 тематических разделов. Каждый тематический раздел рассчитан на 4 недели (один месяц): и включает в себя 4 сюжетных занятия в бассейне (по 1 занятию в неделю).

Первая неделя знакомство с комплексом упражнений.

Вторая неделя качественное выполнение упражнений в воде.

Третья и четвертая недели увеличение темпа, добиваясь тренирующего эффекта.

2.1. Старшая группа

Раздел	Содержание
На полянке	Познакомить детей с понятием аквааэробика, гантели. Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Способствовать улучшению работы сердечно сосудистой системы, ритмичности работы сердца и усилению тока крови, прививать навык правильной осанки, воспитывать настойчивость, самостоятельность
Зоопарк	Познакомить детей с понятием аквапалка. Повторить правила поведения на занятиях, технику безопасности. Учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями других детей, укреплять связочно-суставной аппарат, прививать навык личной гигиены, воспитывать ловкость.
Цирк	Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Способствовать развитию мышечной силы рук, пресса, укреплять мышцы ног. Тренировать способность сохранять равновесие в воде. Воспитывать положительно отношение к занятиям
Морское путешествие	Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Укреплять мышцы рук, ног, пресса. Способствовать развитию координации движения воспитывать дисциплинированность.
Карусель	Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Совершенствовать двигательные навыки в воде, умение владеть мячом, укреплять сердечно - сосудистую систему, способствовать развитию мышц ног, рук, спины, воспитывать уверенность в собственных силах, чувство товарищества
Туристы	Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Развивать силу мышц рук и ног, укреплять мышцы спины, способствовать формированию правильной осанки, воспитывать интерес к выполнению упражнений
Палочка-выручалочка	Познакомить с понятием гимнастическая палка. Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Укреплять мышцы рук плечевого пояса, ног. Способствовать формированию правильной осанки, развивать гибкость, воспитывать положительное отношение к занятию.

2.2. Подготовительная к школе группа

Раздел	Содержание
На полянке	Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания о понятии аквааэробика, гантели. Способствовать улучшению работы сердечно сосудистой системы, ритмичности работы сердца и усилению тока крови, прививать навык правильной осанки, воспитывать настойчивость, самостоятельность.
Теремок	Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания о понятии аквапалка. Способствовать формированию правильной осанки, развивать силу, гибкость, воспитывать интерес к выполнению упражнений.
Айболит	Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания и умения пользоваться данным оборудованием. Укреплять мышечный аппарат, формировать правильную осанку, способствовать развитию выносливости, воспитывать организованность.
В гости мы пошли	Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания и умения пользоваться данным оборудованием. Развивать мышцы ног, пресса, способствовать увеличению объема легких, способствовать развитию координации движений, воспитывать чувство товарищества.
Палочка-выручалочка	Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания и умения пользоваться данным оборудованием. Укреплять мышцы рук плечевого пояса, ног. Способствовать формированию правильной осанки, развивать гибкость, воспитывать положительное отношение к занятию.
Прогулка в лес	Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания и умения пользоваться данным оборудованием. Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, дыхательной системы, развивать гибкость, координацию движений, воспитывать выдержку, выносливость.
Веселый мяч	Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания и умения в согласованной работе ног и рук, укреплять мышцы кистей рук, развивать координацию движений, ловкость, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятию.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

3.1. Старшая группа

Раздел	Количество занятий в месяц							Кол-во занятий в год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	
На полянке	4							4
Зоопарк		5						5
Цирк			4					4
Морское путешествие				4				4
Карусель					4			4
Туристы						4		4
Палочка - выручалочка							3	3
Открытое занятие							1	1
Всего:	4	5	4	4	4	4	4	29

3.2. Подготовительная к школе группа

Раздел	Количество занятий в месяц							Кол-во занятий в год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	
На полянке	4							4
Теремок		3						3
Айболит			5					5
В гости мы пошли				3				3
Палочка - выручалочка					3			3
Прогулка в лес						4		4
Веселый мяч							3	3
Открытое занятие							1	1
Всего:	4	3	5	3	3	4	4	26

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Методы и формы организации занятий

В работе с дошкольниками учитываются следующие принципы организации занятий:

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

При составлении занятий используется тематический принцип.

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

- вводная часть или разминка (активизация организма, разогрев мышц и суставов)
- основная часть (укрепление мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем)
- заключительная часть (привести в норму частоту сердечных сокращений, добиться ровного и спокойного дыхания, упражнения на гибкость, растяжку и релаксацию).

В процессе занятий аквааэробикой используются две группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) специфические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Метод строго регламентированных упражнений предусматривает твердо предписанную программу движений; точное дозирование нагрузки и управление её динамикой; нормирование интервалов отдыха; применение вспомогательных средств управления действиями и контроля нагрузки.

К методам строго регламентированного упражнения относятся:

- методы, направленные на освоение спортивной техники методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно конструктивные);
- методы, направленные на воспитание физических качеств.

Непрерывные методы тренировки используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости.

Интервальные методы тренировки это выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью. Интервальные методы, предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Применяются здоровьесберегающие технологии: укрепление здоровья ребенка; развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне), воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Форма организации занятия: по подгруппам (10-14 чел.).

4.2. Тематические комплексы упражнений

4.2.1 Старшая группа

ТЕМА «На полянке»

Оборудование: гантели, нарукавники.

Задача: Познакомить детей с понятием аквааэробика, гантели. Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Способствовать улучшению работы сердечно сосудистой системы, ритмичности работы сердца и усилению тока крови, прививать навык правильной осанки, воспитывать настойчивость, самостоятельность.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2-3 мин
1.1	Ходьба обычным шагом, скользящий шаг, с подниманием колена, прыжки с продвижением вперед, бег, ходьба.	
2.	Основная часть	10-15 мин
2.1	«Гармошка» И.п. - ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Сводить руки перед собой слегка перекрещивая их и разводить в стороны.	Ноги слегка согнуты в коленях, руки в воде по плечи, слегка согнуты в локтях.
2.2	«Бабочка» И.п. - ноги на ширине плеч, руки с гантелями разведены в стороны ладонями вниз. Опускать и поднимать руки до уровня плеч.	Локти и колени слегка согнуты, руки в воде.
2.3	«Ветер» И.п. - ноги врозь, руки с гантелями вытянуты вперед на уровне плеч, ладонями вниз. Выполнить маховые движения руками назад, развернуть ладони вверх и выполнить мах руками вперед, вновь развернуть ладони вниз.	Руки действуют подобно ковшу, сгребая воду по направлению движения, локти слегка согнуты.
2.4	«Лошадки». И.п. - правую ногу выдвинуть вперед, слегка согнуть, наклониться вперед, перенеся вес тела на правую ногу. Поднять сзади левую ногу, руками отталкивать воду назад. Затем поставить левую ногу и перенести вес тела назад, поднимая правую ногу, воду отталкивать вперед.	Опорная нога слегка согнута в колене, по завершению движения убедиться, что нога касается дна бассейна.
2.5	«Футбол». И.п. - встать левым боком к бортику, ноги на ширине плеч левой рукой держаться за бортик. Делать мах правой ногой. Поменять положение, встать правым боком, сделать махи левой ногой.	Спина прямая, ногу высоко не поднимать.
2.6	«Бабочка порхает» (нарукавники) И.п. - лечь на спину, взявшись руками за бортик. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить сводить и разводить колени.	Выполняя упражнение, стараться держать стопы вместе.
2.7	«Велосипед» (нарукавники) И.п. - лежа на спине, держаться руками за поручень, выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	Выполняя упражнение, ноги держать под водой стараясь не поднимать брызг.
3.	Заключительная часть	3-5 мин

3.1	«Деревья качаются» И.п. - встать левым боком к бортику, ноги на ширине плеч, левой рукой держаться за бортик. Поднять правую руку вверх, наклониться влево, сделать несколько наклонов. Повторить упражнение с левой руки.	Наклоняться в противоположную от руки сторону, пока не почувствуется легкое напряжение мышц.
3.2	«Загораем на солнышке» (нарукавники). Групповая релаксация. И.п. - встать в круг, взявшись за руки. Лечь на спину и расслабиться.	Расслабить мышцы, лежать спокойно.
4.	Самостоятельная деятельность	5-7 мин
4.1	Свободное плавание	

ТЕМА «Зоопарк»

Оборудование: аквапалки по количеству детей.

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

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2-3 мин
1.1	Ходьба обычным шагом, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба боком приставным шагом, прыжки поочередно на одной другой ноге.	
2.	Основная часть	10-15 мин
2.1	«Садимся в машину, включаем дворники». И.п. - сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях ладонями от себя. Поворачивать обе руки вправо влево. Имитируя движение «дворников».	Спина прямая, постепенно увеличивать амплитуду и темп движения.
2.2	«Заводим моторчик». И.п. - сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях перед грудью. Делать вращения руками себе и от себя.	Руки держать под водой, ладони сжаты в кулачок, совершать вращения на уровне груди.
2.3	«Тормоза». И.п. - ноги на ширине плеч, одна нога слегка выдвинута, руками попеременно отталкивать воду вперед.	Голени и локти слегка согнуты, руки находятся в воде.
2.4	«Кенгуру». И.п. - сидя на аквапалке, ноги на ширине плеч. Прыгать на двух ногах от одного бортика к другому.	Держать аквапалку двумя руками. Отталкиваться от дна ногами, стараясь подпрыгнуть выше, колени не разгибать.
2.5	«Слоны танцуют». И.п. - сесть на штангу, ноги на ширине плеч, поочередно поднимать согнутые в коленях ноги, перенося вес тела с одной ноги на другую.	Вес тела перемещать на опорную ногу, колени согнуты.
2.6	«Медведи трут спинку» И.п. - лечь на спину, аквапалка под шею, руками обхватить палку. Колени согнуть и подтянуть к животу. Поворачивать колени влево и вправо	Верхняя часть тела неподвижна, колени держать вместе.

2.7	«Обезьяны на лиане» И.п. лечь на спину, аквапалка под шею, руками обхватить палку напрягая мышцы живота, подтянуть колени к груди, затем обратно выпрямить ноги.	Ноги держать вместе, делать толчок ногами в воду.
3.	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Цапли». И.п. - встать на одну ногу, подтянуть колено другой ноги к животу, обхватив руками помять ноги	Не выпрямлять опорную ногу полностью, стараться подтянуть колено как можно выше.
3.2	«Ленивец просыпается» И.п. - ноги врозь, наклониться вперед, округлив спину. Подниматься, выпрямляя спину и расправляя плечи, отводя их немного назад свести лопатки.	Ноги слегка согнуты в коленях, выполнять в медленном темпе.
3.3	«Лисичка осматривается» И.п. - ноги врозь, руки втянуты вперед. Повороты туловища влево, вправо вместе с руками.	Ноги слегка согнуты в коленях, поворачивать только верхнюю часть туловища.
3.4	«Тюлени спят» И.п. - лечь на спину, палка под шеей, расслабиться.	Расслабить мышцы, лежать спокойно.
4.	Самостоятельная деятельность	5-7 мин
4.1	Свободное плавание	

ТЕМА «Цирк»

Оборудование: гантели, круги среднего размера по количеству детей.

Задача: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Способствовать развитию мышечной силы рук, пресса, укреплять мышцы ног. Тренировать способность сохранять равновесие в воде. Воспитывать положительно отношение к занятиям.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2-3 мин
1.1	Ходьба на месте, ходьба с выведением прямых ног вперед-вверх, ходьба с высоким подниманием колен, деляя хлопок под коленом, прыжки на двух ногах, бег с отведением пяток назад вверх к ягодицам.	
2.	Основная часть	10-15 мин
2.1	«Барабаны бьют». И.п. - сидя по плечи в воде, в руках гантели. Согнуть руки в локтях на уровне груди. Выполнять поочередные движения руками, имитируя игру на барабане.	Локти разведены в стороны, держать на уровне груди.
2.2	«Выходят на арену силачи». И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями вдоль туловища. Поднимать руки в стороны до уровня плеч и опускать вниз.	Руки слегка согнуты в локтях, ладонями вверх, не поднимать руки высоко, спину держать прямо.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями впереди внизу. Поднимать руки вперед вверх до уровня груди и опускать вниз.	Руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз, упражнение выполнять в воде, спина прямая.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями над головой, ладони развернуты от себя. Разводить руки	Не опускать руки низко в воду, разводя руки в

	в стороны до уровня плеч и поднимать обратно вверх.	стороны напрягать мышцы рук.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки вытянуть вперед, гантели вертикально. Развести руки в стороны на уровне плеч и свести обратно перед грудью.	Руки слегка согнуты в локтях положение рук не менять, держать вертикально.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями впереди внизу, ладонями вверх. Сгибать рук в локтях, поднимая гантели к плечам и разгибать обратно вниз.	При сгибании рук локти прижать к туловищу.
2.3	«Цирковые лошадки». И.п. - стоя, одна нога выдвинута вперед другая сзади. Подскоки с продвижением вперед к другому бортику. Поменять положение ног, руки имитируют хват за уздечку.	Ноги слегка согнуты в коленях, спина прямая.
2.4	«Канатоходцы». И.п. - стоя, ноги вместе, руки в стороны. Скользить вперед по дну поочередно левой- правой ногами.	Стопы стараться не отрывать от дна
2.5	«Гимнасты». И.п. - встать левым боком к бортику, левой рукой держась за бортик, правая рука на поясе. Махи правой ногой 5 раз вперед, 5 раз в сторону, 5 раз назад. Повторить с другой ноги.	Выполнять упражнение медленно
2.6	«Дрессированные медведи на велосипеде». И.п. - крут НА спину, надет как рюкзачок. Лечь на спину, держась за бортик. Выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	Упражнения выполнять в воде, не поднимая брызги.
2.7	«Тюлени машут хвостом» И.п. - лежать на спине, круг одет, ноги вытянуты. Поднимать и опускать прямые ноги, напрягая мышцы пресса.	Не сгибать ноги в коленях.
2.8	«Веселые обезьянки» И.п. - лежать на спине, круг одет рюкзачком. Колени согнуть, подтянуть к животу, поворачивать нижнюю часть туловища вправо-влево.	Колени держать согнутыми, поворачивать нижнюю часть туловища.
3.	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Артисты кланяются» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед.	Колени не сгибать, спина прямая
3.2	«Зрители аплодируют» И.п. - сидя в воде, руки разведены в стороны. Сводить и разводиться руки, делая хлопок.	Упражнение выполнять в воде, не поднимать брызги.
3.3	«Артисты прощаются» И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх. Делать плавные махи над головой. Повторить левой рукой.	Руку держать напряженной.
3.4	«Артисты отдыхают». И.п. - лечь на спину, круг рюкзачком. Расслабиться.	Расслабить мышцы, лежать спокойно.
4.	Самостоятельная деятельность	5-7 мин
4.1	Свободное плавание	

ТЕМА «Морское путешествие»

Оборудование: круги по количеству детей.

Задачи: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Укреплять мышцы рук, ног, пресса. Способствовать развитию координации движения воспитывать дисциплинированность.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2-3 мин
1.1	Ходьба обычным шагом, ходьба приставным шагом, пяточка - носочек, галоп правым, левым боком, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба спиной вперед.	
2.	Основная часть	10-15 мин
2.1	«Волны». И.п. - сидя по плечи в воде, руки вытянуть вперед. Выполнить движение двумя руками вправо -влево, рассекая воду.	Ладони развернуты вертикально, туловище за руками не разворачивать.
2.2	«Заводим моторчик». И.п.- сесть по плечи в воду, руки согнуты в локтях на уровне груди. Делать вращательные движения руками сначала от себя, затем к себе.	Руки вращать под водой, спина прямая.
2.3	«Якорь». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, круг лежит на воде. Сделать наклон туловища вперед надавливая на круг руками, вернуться в и. п.	Колени не сгибать, прилагать усилия, надавливая на круг.
2.4	«Насос». И.п.- стоя, опереться к бортику, круг держать вертикально, правую стопу поставить на круг. Надавливать стопой на круг, погружая его в воду, тоже левой ногой.	Прилагать усилия круг держать руками за верхнюю часть, спина прямая.
2.5	«Лодочка». И.п.- лечь животом на круг. Работать руками как веслами, продвигаясь к противоположному бортику	Пальцы на руках вместе, загребать воду как ковшом.
2.6	«Катамаран». И.п.- круг на спине как рюкзачок, лечь на спину. Выполнять движения ногами имитируя велосипед.	Ноги опущены в воду, не поднимать брызги.
2.7	«Смотрим в иллюминаторы» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки с кругом вытянуть вперед на уровне груди, повороты туловища вправо- влево.	Во время поворота руки не опускать, смотреть через отверстие в круге.
2.8	«Увидели кита» И.п.- лечь на спину, круг рюкзачком, ноги прямые вместе. Выполнять движения ногами вверх-вниз.	Ноги держать прямыми, спускать как можно ниже в воду, напрягать пресс.
2.9	«Увидели дельфина» И.п.- стоя руки вместе над головой. Сделать прыжок «дельфина».	В воду входить с прямыми руками, слегка выгнув спину, прыжок от бортика к бортику.
2.10	«Буря начинается». И.п.- ноги вместе, руки опущены Сделать прыжок, разведя ноги врозь, руки в стороны. Вернуться в и.п.	Выполнять прыжки с большой амплитудой, поднимая брызги.
3.	Заключительная часть	3-5 мин

3.1	«Море утихло» И.п.- стоя ладони на поверхности воды. Повороты туловища вправо- влево с поглаживанием воды.	Нога на месте, поворачивать верхнюю часть туловища, руки не погружать.
3.2	«Солнышко встает». Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, встать на носочки, потянуться руками вверх, сделать глубокий вдох. Вернуться в и.п. - выдох.	Руки поднимать через стороны, тянуться как можно выше.
3.3	«Лодочки отдыхают» И.п.- лечь на круг на спину. Расслабиться.	Расслабить мышцы, лежать спокойно.
4.	Самостоятельная деятельность	5-7 мин
4.1	Свободное плавание	

ТЕМА «Карусель»

Оборудование: мяч средних размеров по числу детей.

Задача: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Совершенствовать двигательные навыки в воде, умение владеть мячом, укреплять сердечно -сосудистую систему, способствовать развитию мышц ног, рук, спины, воспитывать уверенность в собственных силах, чувство товарищества.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2-3 мин
1.1	Ходьба на месте, от бортика к бортику, шаг - прыжок, шаг- прыжок, прыжки поочередно на правой и левой ногах, бег на месте, с выведением прямых ног вперед.	
2.	Основная часть	10-15 мин
2.1	«Карусель» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. а) Вращать сначала кистями рук вперед-назад. б) Кисти рук положить на плечи, вращать локтями вперед-назад. в) Вращение прямыми руками вперед назад.	Ноги слегка согнуты.
2.2	«Лодочки» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. Мах двумя руками вправо влево.	Взмахи делать большие, руки поднимать выше.
2.3	«Лошади» И.п.- стоя, одна нога впереди, другая сзади, руки вытянуты с мячом вперед (держим поводья). Подскоками продвигаемся вперед к другому бортику.	Голени слегка согнуты, спина прямая.
2.4	«Мяч - попрыгунчик» И.п.- стоя, нога на ширине плеч, мяч в руках. Наклониться, погрузить мяч в воду как можно глубже и резко отпустить. Когда мяч выпрыгивает – поймать его.	Погружать мяч, надавливая на него двумя руками с силой.
2.5	«Передай мяч» И.п.- поставить правую ногу на поручень, мяч в правой руке. Наклониться, передать мяч под коленом, выпрямиться поменять положение ног. Повторить другой рукой.	Спина прямая, мяч не ронять.
2.6	«Велосипед» И.п.- лечь на спину, мяч под головой. Упражнение «велосипед».	Сохранять равновесие, локти развести в стороны.

2.7	«Качели». И.п.- лежа на спине, руками держатся за поручень, мяч между ног. Махи двумя ногами вверх-вниз.	Мяч держать между ног выше колен, стараться не терять мяч во время упражнения.
2.8	«Свободное падение». В паре. И.п.- встать на расстоянии вытянутых рук, один ребенок поворачивается спиной, разводит руки в стороны. Упасть на руки товарищу, поменяться.	Стараться не ронять напарника.
2.9	«Аттракционы» В паре. И.п.- встать спиной, локтями сцепиться друг с другом, присесть вместе, затем встать.	Спина прямая руки не расцеплять.
3.	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Покачаемся» И.п.- руки поднять вверх с мячом. Наклоны влево вправо, вперед-назад.	Спина прямая руки с мячом прямые.
3.2	«Отдых» И.п.- лечь на спину, мяч под головой. Расслабиться.	Расслабить мышцы, лежать спокойно.
4.	Самостоятельная деятельность	5-7 мин
4.1	Свободное плавание	

ТЕМА «Туристы»

Оборудование: без предметов, на мелкой воде.

Задача: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Развивать силу мышц рук и ног, укреплять мышцы спины, способствовать формированию правильной осанки, воспитывать интерес к выполнению упражнений.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2-3 мин
1.1	Ходьба маленькими шагами (дети), большими шагами (мама), гигантскими шагами (папа), подскользнулись (скользящий шаг по дну), ходьба по камушкам (шайбы), бег, ходьба на месте.	
2.	Основная часть	10-15 мин
2.1	«Какая красота» И.п.- сидя на дне бассейна, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки.	Спина прямая, руки разводить широко.
2.2	«Ставим палатку» И.п.- сидя на дне поочередно вытягиваем руки вперед.	Плечи в воде, ладонками толкаем воду вперед.
2.3	«Кузнечный» И.п.- сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты. Приподнять ноги, поочередно выпрямляем.	Напрягать мышцы пресса, носочки ног на себя, толкать воду стопой.
2.4	«Бабочка» И.п.- сидя на дне, руки в упоре сзади ноги согнуты в коленях. Приподнять ноги, разводить колени врозь – вместе.	Стопы держать вместе, разводить только колени.
2.5	«Лягушки» И.п.- лечь на живот, руками упор впереди, ногами имитировать «брасс».	Можно выполнять упражнение, разводя прямые ноги.
2.6	«Мостик»	Стараться образовать

	И.п.- сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты, стопы на дне. Приподнять живот, спину выпрямить, голову положить на воду, задержаться, затем вернуться в и.п.	прямую линию, стопы не отрывать от дна.
2.7	«Загораем» И.п.- лежа на животе, упор руками впереди. Приподняться на руках, прогнув спину.	Голову не запрокидывать назад, выполнять в медленном темпе.
2.8	«Ветер качает деревья» И.п.- лечь на правый бок, упор на руку, ноги прямые. Сделать махи левой ногой, поменять положение, лечь на левый бок сделать махи правой ногой.	Поднимать прямую ногу.
2.9	«Ящерица» И.п.- сидя на дне, руки согнуты в локтях. Передвигаться вперед на ягодицах, приподнимая поочередно одну другую половинку, делая небольшое движение вперед, затем тоже назад.	Руками помогать, отталкиваться от воды.
2.10	«Переправа» И.п.- встать на руки впереди, принять горизонтальное положение тела (упр. Крокодил). Опустить голову в воду, задержав дыхание, продвигаться на руках вперед, работая прямыми ногами.	Ноги прямые.
3.	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Заблудились» И.п.- сидя на дне, колени согнуты, руки за головой, повороты туловища вправо- влево.	Стопы не отрывать от дна, спина прямая.
3.2	«Привал» И.п.- сидя на дне, ноги прямые, наклониться вперед, стараясь достать пальцы ног руками.	Упражнение выполнять в медленном темпе.
3.3	«Слушаем птичек» И.п.- сидя на дне, наклоны головы вправо- влево.	Спина прямая.
3.4	«Отдых» И.п.- в парах, один ребенок ложиться на спину, другой поддерживает его. Поменяться.	Расслабить мышцы, лежать спокойно.
4.	Самостоятельная деятельность	5-7 мин
4.1	Свободное плавание	

ТЕМА «Палочка - выручалочка»

Оборудование: гимнастические палки по числу детей.

Задачи: Познакомить с понятием гимнастическая палка. Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Укреплять мышцы рук плечевого пояса, ног. Способствовать формированию правильной осанки, развивать гибкость, воспитывать положительное отношение к занятию.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2-3 мин
1.1	Ходьба по кругу, ходьба на носочках с поднятыми вверх руками, ходьба с вращением рук вперед-назад, 3 шага - подскок на двух ногах, бег с захлестом ног назад, бег в обратном направлении, ходьба.	
2.	Основная часть	10-15 мин

2.1	И.п. стоя, руки с палкой опущены вниз 1-2 -плавно палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, 3-4- опустить палку вниз. Тоже левой ногой.	Спина прямая, голова смотрит вверх на палку.
2.2	И.п. стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках. 1-2 -махом палку назад на плечи, 3-4- вернуться в и.п.	Кисти не разжимать, голова прямо.
2.3	И.п. стоя, руки вытянуты вперед, палка широким хватом сверху. Палку скрестно, левая рука сверху, вернуться в и.п. Паку скрестно, правая рука сверху.	Упражнение выполнять с прямыми руками
2.4	«Гребля» И.п. сидя в воде по плечи, палка в согнутых руках. Поворачивать то один конец палки, то другой, имитируя греблю на байдарке.	Палку держать ближе к середине, кисти не разжимать.
2.5	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Поднять согнутую в колене ногу, одновременно опустить палку на ногу. Вернуться в и.п. Повторить другой ногой.	Носочек поднятой ноги натянут, спина прямая.
2.6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках, присесть, руки поднять вверх над головой.	Спина прямая, руки не сгибать.
2.7	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках. Махи правой - левой ногами, стараясь коснуться палки.	Руки высоко не поднимать.
2.8	И.п. стоя, палка в опущенных руках широкий хват. Перешагнуть палку одной, затем другой ногой, Выпрямиться. Затем вернуться обратно в и.п.	Руки не расцеплять.
2.9	И.п. стоя, палка вертикально, одним концом стоит на дне, руками держаться за верхний конец палки. Присесть, колени в стороны. Вернуться в и.п.	Спина прямая.
2.10	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. Наклон вперед, палку поднять вверх за спиной, голова смотрит вперед. Вернуться	Спина прямая, руки поднимать выше.
2.11	И.п. стоя, палка в опущенных руках, наклониться, положить палку на дно, встать на нее ногами. Выпрямиться, наклониться, поднять палку.	Колени слегка согнуть, ноги ставить на палку широко.
2.12	И.п. ноги вместе, палка в опущенных руках Прыжок - ноги врозь, руки вверх над головой, прыжок, вернуться в и.п.	Темп постепенно увеличивается.
3.	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	И.п. Стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках, прогнуться назад, руками коснуться пяток Вернуться в и.п.	Руки не расцеплять.
3.2	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках на уровне груди. Повороты верхней части туловища вправо – влево.	Ноги с места не сдвигать.
3.3	И.п. стоя, палка одним концом стоит на дне справа, правой рукой держаться за верхний конец. Обойти вокруг палки вправо на счет 1-4. Затем поменять положение рук обойти палку влево.	Палку с места не сдвигать.
3.4	И.п. стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках. Поднять колено одной ноги, обхватить палкой, задержать равновесие до 5 сек. Повторить другой	Спина прямая. Руки не расцеплять.

	ногой.	
3.5	И.п. лечь на спину, держась за поручень, расслабиться.	Расслабить мышцы, лежать спокойно.
4.	Самостоятельная деятельность	5-7 мин
4.1	Свободное плавание	

4.2.2 Подготовительная к школе группа

ТЕМА «На полянке»

Оборудование: гантели, нарукавники.

Задача: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания о понятии аквааэробика, гантели. Способствовать улучшению работы сердечно сосудистой системы, ритмичности работы сердца и усилению тока крови, прививать навык правильной осанки, воспитывать настойчивость, самостоятельность.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2-3 мин
1.1	Ходьба обычным шагом, скользящий шаг, с подниманием колена, прыжки с продвижением вперед, бег, ходьба.	
2.	Основная часть	10-15 мин
2.1	«Гармошка» И.п. - ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Сводить руки перед собой слегка перекрещивая их и разводить в стороны.	Ноги слегка согнуты в коленях, руки в воде по плечи, слегка согнуты в локтях.
2.2	«Бабочка» И.п. - ноги на ширине плеч, руки с гантелями разведены в стороны ладонями вниз. Опускать и поднимать руки до уровня плеч.	Локти и колени слегка согнуты, руки в воде.
2.3	«Ветер» И.п. - ноги врозь, руки с гантелями вытянуты вперед на уровне плеч, ладонями вниз. Выполнить маховые движения руками назад, развернуть ладони вверх и выполнить мах руками вперед, вновь развернуть ладони вниз.	Руки действуют подобно ковшу, сгребая воду по направлению движения, локти слегка согнуты.
2.4	«Лошадки». И.п. - правую ногу выдвинуть вперед, слегка согнуть, наклониться вперед, перенеся вес тела на правую ногу. Поднять сзади левую ногу, руками отталкивать воду назад. Затем поставить левую ногу и перенести вес тела назад, поднимая правую ногу, воду отталкивать вперед.	Опорная нога слегка согнута в колене, по завершению движения убедиться, что нога касается дна бассейна.
2.5	«Футбол». И.п. - встать левым боком к бортику, ноги на ширине плеч левой рукой держаться за бортик. Делать мах правой ногой. Поменять положение, встать правым боком, сделать махи левой ногой.	Спина прямая, ногу высоко не поднимать.
2.6	«Бабочка порхает» (нарукавники) И.п. - лечь на спину, взявшись руками за бортик.	Выполняя упражнение, стараться держать стопы

	Ноги согнуть в коленях, стопы соединить сводить и разводите колени.	вместе.
2.7	«Велосипед» (нарукавники) И.п. - лежа на спине, держаться руками за поручень, выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	Выполняя упражнение, ноги держать под водой стараясь не поднимать брызг.
3.	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Деревья качаются» И.п. - встать левым боком к бортику, ноги на ширине плеч, левой рукой держаться за бортик. Поднять правую руку вверх, наклониться влево, сделать несколько наклонов. Повторить упражнение с левой руки.	Наклоняться в противоположную от руки сторону, пока не почувствуется легкое напряжение мышц.
3.2	«Загораем на солнышке» (нарукавники). Групповая релаксация. И.п. - встать в круг, взявшись за руки. Лечь на спину и расслабиться.	Расслабить мышцы, лежать спокойно.
4.	Самостоятельная деятельность	5-7 мин
4.1	Свободное плавание	

ТЕМА «Теремок»

Оборудование: Аквапалки по количеству детей

Задачи: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания о понятии аквапалка. Способствовать формированию правильной осанки, развивать силу, гибкость, воспитывать интерес к выполнению упражнений.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2-3 мин
1.1	Ходьба на месте, ходьба приставным шагом (по бревну), скользим по дну поочередно правой левой ногой (идем по скользкому месту), бег по кругу, ходьба.	
2.	Основная часть	10-15 мин
2.1	«Стоит в поле теремок, он не низок, не высок». И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, сделав крышу домика, опустить вниз	Спина прямая, руки поднимать через стороны
2.2	«Он не узок не широк». И.П. ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне груди. Свести руки перед грудью, развести обратно в стороны	Руки прямые, не опускать ниже груди, спина ровная
2.3	«Мышка бежит». И.П. ноги вместе, руки согнуты в локтях. Бег на месте с захлестом ног назад.	Спина прямая, пятки поднимать выше к ягодицам
2.4	«Кто в домике живет». И.П. ноги на ширине плеч, ладони сжаты в кулачки. Стучать кулачками по воде. «Стала в нем жить».	Выполнять упражнение, увеличивая амплитуду.
2.5	«Прыгает лягушка». И.П. сесть на палку, перекинув одну ногу. Прыжки на палке с продвижением вперед. Спрашивает: «Кто в домике живет?». «Я мышка». Повторить упражнение «мышка». «А я лягушка – попрыгушка». Повторить упражнение лягушка. «стали жить вдвоем»	Колени согнуты.
2.6	«Едет по лесу зайчик - велосипедист». И.П.	Ноги работают в воде, не

	Аквапалка под шей, лечь на спину держась за палку. Выполнять поочередные движения ногами, имитируя езду на велосипеде. Спрашивает: « Кто в домике живет?» « Я мышка», «я лягушка - попрыгушка». Повторить эти упражнения. Стали жить втроем.	поднимая брызг.
2.7	«Идет по лесу волк - гимнаст». И.П. аквапалка под шей, лечь на спину держась за палку. Согнуть колени и выпрямляя, развернуть ноги вправо. Согнуть колени и выпрямляя, развернуть влево. Спрашивает: «Кто в домике живет?» «Я мышка», «Я лягушка», «Я зайчик». Повторить эти упражнения.«А я волк». Повторить упражнение «волк».	Руки прямые.
2.8	«Лисичка - акробатка». И.П. Ноги на ширине плеч, палка в руках перед грудью, широкий хват. Сделать выпад вперед вместе с руками, вернуться обратно. Повторить с другой ноги. Спрашивает: «Кто в домике живет?», «Я мышка», « Я лягушка», « Я зайчик», « Я волк». Повторить эти упражнения. «А я лисичка», повторить это упражнение. Стали жить впятером.	На выпад колени согнуть, руки на уровне груди, спина прямая
2.9	«Идет мишка - силач». И.П. ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Наклоны туловища вправо влево. (Повороты туловища вправо влево, руки с палкой на уровне груди). Спрашивает: « Кто в домике живет?». «Я мышка, лягушка, зайчик, волк, лисичка», повторить эти упражнения. «А я медведь», повторить упражнение.	Выполнять с большой амплитудой
2.10	«Сел на теремок» И.П. сесть на палку, как на скамейку держась за палку руками. Выполнить приседания, в конце упасть на спину «сломался теремок». Все звери разбежались.	Спина прямая.
3.	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Ночь в теремке». Лечь на спину с аквапалкой и расслабиться.	Расслабить мышцы, лежать спокойно.
4.	Самостоятельная деятельность	5-7 мин
4.1	Свободное плавание	

ТЕМА «Айболит»

Оборудование: гантели, маленькие круги по количеству детей.

Задачи: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания и умения пользоваться данным оборудованием. Укреплять мышечный аппарат, формировать правильную осанку, способствовать развитию выносливости, воспитывать организованность.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2-3 мин
1.1	«К Айболиту ножки шагают по дорожке» - ходьба обычная. «Через камушки шагаем и колени поднимаем»- ходьба с высоким подниманием колена. «Ножкой правой (левой) мы немножко поскользнулись на дорожке» - скользящий шаг. «Мы под мостиком пройдем низко голову нагнем» - ходьба на корточках с погружением головы в воду «На носочки встанем руки к солнышку потянем» - ходьба на носочках, вытянув руки над головой. «Нам опаздывать нельзя побежим бегом друзья» - бег, 1	

	круг в одну сторону, затем в другую.	
2.	Основная часть	10-15 мин
2.1	«Приходи к нему лечиться и корова». И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба, переступая с ноги на ногу, поднимая прямую ногу в сторону	Спина прямая, руки поднимать выше
2.2	«Приходи к нему лечиться и корова». И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба, переступая с ноги на ногу, поднимая прямую ногу в сторону	Поднимая ногу, колено не сгибать, носочек тянуть
2.3	«... и волчица». И.П. стоя, руки согнуты в локтях. Бег на месте.	Спина прямая.
2.4	« . и жучок». И.П. основная стойка. Выполнить прыжок с поворотом, можно с падением в воду	Стараться сделать полный оборот, стоять дальше от бортика
2.5	« . и медведица». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимать поочередно согнутое колено правой (левой) ноги в сторону -	Поднимая колено, развернуть носочек в сторону.
2.6	«Кузнечик». И.П.сидя на коленях, правая рука вытянута вперед. Выталкивать воду поочередно левой - правой рукой вперед	Толкать воду ладонями, руку выпрямлять до конца
2.7	«Сел на орла Айболит». И.П. ноги шире плеч, носочки в стороны, гантели держать на плечах. Приседать, колени в стороны	Придерживать гантели, локти в стороны, приседать медленно
2.8	«Орел полетел». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, правая рука с гантелей внизу, левая сверху. Наклоны вправо, левая рука над головой. Поменять положение рук, наклоны влево	Колени не сгибать, стопы от дна не отрывать, рука над головой слегка согнута, наклон ниже.
	Упражнения с мячом	
2.9	«У бегемотиков животики болят». И.П. лечь на спину, круг под головой, ноги вытянуты вперед. Согнуть колени, подтянуть к животу и выпрямить.	Ноги не погружать глубоко, носочки тянуть на себя
	«А рядышком акулы». И.П. лечь на спину, круг под головой, ноги прямые. Поворачивать обе ноги вправо-влево	Ноги вместе, носочки тянуть вперед, поворачивать нижнюю часть туловища
	«Крокодилы машут хвостом». И.П. лечь на спину, круг под головой, ноги прямые. Поднимать обе ноги вверх вниз	Ноги держать вместе, напрягать мышцы пресса
	«Обезьянки». И.П. лечь на спину, круг под головой, правая нога согнута. Поочередно сгибать и выпрямлять левую и правую ноги	Носочек натянуть на себя, ноги глубоко не погружать
3.	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Обнимаемся». И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Обхватить себя руками за спину.	Ноги держать вместе, колени слегка согнуты.
3.2	«Страусята». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок за спиной. Наклон вперед, руки поднять вверх, смотреть вперед	Ноги держать вместе, колени слегка согнуты.
3.3	«Прощаемся». И.П. основная стойка. Наклоны головы влево - вправо	Спина прямая. Колени слегка согнуты.
3.4	«Отдыхаем». И.П. лечь на спину, круг под головой.	Расслабить мышцы, лежать

	Расслабиться	спокойно.
4.	Самостоятельная деятельность	5-7 мин
4.1	Свободное плавание	

ТЕМА «В гости мы пошли»

Оборудование: Аквапалки по числу детей

Задачи: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания и умения пользоваться данным оборудованием. Развивать мышцы ног, пресса, способствовать увеличению объема легких, способствовать развитию координации движений, воспитывать чувство товарищества.

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

	воду.	
3.3	«Устали». И.П. о.с. поднять руки вверх, потянуться, уронить руки вниз, наклониться	Сбрасываем руки вниз, спина круглая, руки свисают свободно
4.	Самостоятельная деятельность	5-7 мин
4.1	Свободное плавание	

ТЕМА «Палочка - выручалочка»

Оборудование: гимнастические палки по числу детей.

Задачи: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания и умения пользоваться данным оборудованием. Укреплять мышцы рук плечевого пояса, ног. Способствовать формированию правильной осанки, развивать гибкость, воспитывать положительное отношение к занятию.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2-3 мин
1.1	Ходьба по кругу, ходьба на носочках с поднятыми вверх руками, ходьба с вращением рук вперед-назад, 3 шага - подскок на двух ногах, бег с захлестом ног назад, бег в обратном направлении, ходьба.	
2.	Основная часть	10-15 мин
2.1	И.п. стоя, руки с палкой опущены вниз 1-2 -плавно палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, 3-4- опустить палку вниз. Тоже левой ногой.	Спина прямая, голова смотрит вверх на палку.
2.2	И.п. стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках. 1-2 -махом палку назад на плечи, 3-4- вернуться в и.п.	Кисти не разжимать, голова прямо.
2.3	И.п. стоя, руки вытянуты вперед, палка широким хватом сверху. Палку скрестно, левая рука сверху, вернуться в и.п. Паку скрестно, правая рука сверху.	Упражнение выполнять с прямыми руками
2.4	«Гребля» И.п. сидя в воде по плечи, палка в согнутых руках. Поворачивать то один конец палки, то другой, имитируя греблю на байдарке.	Палку держать ближе к середине, кисти не разжимать.
2.5	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Поднять согнутую в колене ногу, одновременно опустить палку на ногу. Вернуться в и.п. Повторить другой ногой.	Носочек поднятой ноги натянут, спина прямая.
2.6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках, присесть, руки поднять вверх над головой.	Спина прямая, руки не сгибать.
2.7	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках. Махи правой - левой ногами, стараясь коснуться палки.	Руки высоко не поднимать.
2.8	И.п. стоя, палка в опущенных руках широкий хват. Перешагнуть палку одной, затем другой ногой, Выпрямиться. Затем вернуться обратно в и.п.	Руки не расцеплять.
2.9	И.п. стоя, палка вертикально, одним концом стоит на дне, руками держаться за верхний конец палки. Присесть, колени в стороны. Вернуться в и.п.	Спина прямая.
2.10	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. Наклон вперед, палку поднять	Спина прямая, руки поднимать выше.

	вверх за спиной, голова смотрит вперед. Вернуться	
2.11	И.п. стоя, палка в опущенных руках, наклониться, положить палку на дно, встать на нее ногами. Выпрямиться, наклониться, поднять палку.	Колени слегка согнуть, ноги ставить на палку широко.
2.12	И.п. ноги вместе, палка в опущенных руках Прыжок - ноги врозь, руки вверх над головой, прыжок, вернуться в и.п.	Темп постепенно увеличивается.
3.	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	И.п. Стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках, прогнуться назад, руками коснуться пяток Вернуться в и.п.	Руки не расцеплять.
3.2	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках на уровне груди. Повороты верхней части туловища вправо – влево.	Ноги с места не сдвигать.
3.3	И.п. стоя, палка одним концом стоит на дне справа, правой рукой держаться за верхний конец. Обойти вокруг палки вправо на счет 1-4. Затем поменять положение рук обойти палку влево.	Палку с места не сдвигать.
3.4	И.п. стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках. Поднять колено одной ноги, обхватить палкой, задержать равновесие до 5 сек. Повторить другой ногой.	Спина прямая, удерживать равновесие.
3.5	И.п. лечь на спину, держась за поручень, расслабиться.	Расслабить мышцы, лежать спокойно.
4.	Самостоятельная деятельность	5-7 мин
4.1	Свободное плавание	

ТЕМА «Прогулка в лес»

Оборудование: аквапалка

Задачи: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания и умения пользоваться данным оборудованием. Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, дыхательной системы, развивать гибкость, координацию движений, воспитывать выдержку, выносливость.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2-3 мин
1.1	Ходьба обычным шагом (идем в лес), ходьба, приставляя пяточку к носочку (по узенькой дорожке), бег (убегаем от зверя), ходьба в приседе.	
2.	Основная часть	10-15 мин
2.1	«Колем дрова». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок над головой. Наклониться вперед, ударив руками по воде.	Колени не сгибать, ударять по воде с силой
2.2	«Кладем дрова». И.П. ноги на ширине плеч, руками держим аквапалку. Наклониться вперед, опустив палку руками вниз	Колени не сгибать, на палку давить с силой, опуская как можно глубже в воду
2.3	«Разводим костер». И.П. сесть на корточки, сгруппироваться. Выпрыгивать из воды, поднимая руки вверх, делая брызги.	Выпрыгивать из воды как можно выше
2.4	«Садимся на бревнышко». И.П. Стоя, аквапалка в	Руки слегка согнуты, спина

	двух руках впереди. Приседать, руки с палкой впереди.	прямая
2.5	«Речка». И.П. стоя, палка в руках. Присесть, оттолкнуться и скользить, работая ногами кролем до другого бортика	Руки вытянуты с палкой вперед, голова опущена в воду.
2.6	Накачиваем надувную лодку». И.П. Согнуть аквапалку пополам, взяться за концы палки, поставить правую ногу на палку. Давим ногой на палку и опускаем ее на дно. Поменять ноги.	Можно опереться на бортик, спина прямая, палку опускать как можно глубже.
2.7	«Заводим моторчик» И.П. лечь спиной на аквапалку. Выполнять упр.велосипед.	Ноги работают в воде, не поднимая брызг
2.8	«Кузнечики». И.П. сидя на аквапалке. Прыгать от бортика к бортику	Колени не выпрямлять, прыгать сидя на палке
2.9	«Бабочка». И.П. лечь спиной на аквапалку, ноги согнуты в коленях. Разводим колени в стороны, сводим вместе	Стопы держать вместе, разводить только колени. (вверх, прогнуться)
2.10	«Травка в воде качается». И.П. лечь спиной на палку, ноги прямые. Повороты ног влево и вправо	Ноги прямые, держать вместе
2.11	Лягушки». И.П.лежа на животе, руками обхватить палку. Плыть вперед, работая ногами, имитируя «басс»	Руки прямые
3.	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Гушим костер». И.П. сидя в воде по плечи, руки вытянуты с аквапалкой вперед. Сделать глубокой вдох и выдох, в воду.	Делая выдох, опускать голову в воду.
3.2	«Деревья качаются». И.П.стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Наклоны туловища вправо влево	Палку согнуть пополам, руки прямые, ноги не отрывать от дна.
3.3	«Дышим чистым воздухом». И.П. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать глубокий вдох - выдох.	Поднять руки вверх, опустить руки вниз.
3.4	«Отдых». И.П. лечь спиной на палку, расслабиться.	Расслабить мышцы, лежать спокойно.
4.	Самостоятельная деятельность	5-7 мин
4.1	Свободное плавание	

ТЕМА «Веселый мяч»

Оборудование: мячи средних размеров по количеству детей.

Задачи: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания и умения в согласованной работе ног и рук, укреплять мышцы кистей рук, развивать координацию движений, ловкость, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятию.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом; ходьба на пятках, руки подняты вверх; ходьба на носках, руки за спиной; в приседе, руки «кролем»; прыжки на корточках; бег в прямом и обратном направлениях; ходьба	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1	И.П. о.с. мяч в руках. Ходьба на месте, поворачивая руки вправо – влево.	Спина прямая, руки согнуты

2.2	И.П. о.с. мяч в правой руке. Поднять колено правой ноги, передать мяч под коленом в левую руку, выпрямиться. Тоже, с левой руки, под коленом левой ноги передать мяч в правую руку, выпрямиться	Опорная нога слегка согнута, спина прямая, мяч не ронять
2.3	И.П. о.с. мяч в правой руке. Вытянуть руки вперед, передать мяч из правой руки в левую руку. Затем из левой руки передать мяч за спиной в правую руку	Спина прямая, руки слегка согнуты
2.4	И.П. о.с. мяч в правой руке. Поднять руки над головой, передать мяч из правой руки в левую руку. Руки опустить. Затем поднять и передать мяч из левой руки в правую руку.	Голову поднимать вверх, следя за мячом. Можно Передавать мяч по кругу, сверху – внизу
2.5	И.П. о.с. мяч в руках. Подкинуть мяч, сделать хлопок в ладоши, и поймать мяч	Мяч не подкидывать высоко, стараться не уронить
2.6	И.П. о.с. мяч в поднятых над головой руках. Одновременно опустить руки понять колено правой ноги, дотронуться до мяча. Вернуться в и.п. Повторить упражнение, коснувшись мяча коленом левой ноги	Руки с мячом опускать до уровня живота, коленом касаться мяча, стараясь не выбить его из рук, спина прямая
2.7	И.П. стоя, мяч зажать между ног. Прыжки на двух ногах.	Колени не разжимать, стараясь удержать мяч, ноги слегка согнуть
2.8	И.П. присесть, руки вытянуть с мячом вперед. Оттолкнуться от дна (или бортика), скользить вперед до другого бортика. Упражнение «стрелочка»	Задержать дыхание, голова опущена в воду
2.9	И.П. о.с. мяч в руках. Повороты вправо – влево вокруг себя на счет 1-4.	Спина прямая, колени слегка согнуты.
2.10	И.П. лежа на спине, мяч под головой, держать двумя руками. Разводить и сводить прямые ноги, упражнение «ножницы».	Стараться сохранять равновесие
2.11	И.П. лежа на спине, мяч под головой, ноги прямые. Движение ног «кролем»	Ноги прямые. Можно выполнять от бортика к бортику
2.12	И.П. лежа на спине, руками держаться за поручень, мяч между согнутыми коленями. Повороты согнутых ног вправо – влево	Мяч зажать сильно коленями, поворачивать нижнюю часть туловища
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	ноги на ширине плеч, руки с мячом поднять вверх. Наклоны вперед.	Спина прямая, руки вытянуты вперед, смотреть на мяч
3.2	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках за спиной. Наклоны вперед, понимая руки вверх.	Спина прямая, смотреть вперед
3.3	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом подняты вверх. Наклоны туловища вправо – влево	Спина прямая, наклоны в сторону.
3.4	И.П. лежа на спине, мяч под головой. Расслабиться	Расслабить мышцы, лежать спокойно.
4.	Самостоятельная деятельность	5-7 мин
	Свободное плавание.	

5. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ

5.1. Особенности организации образовательного процесса

Программа предназначена для работы с детьми старшей группы и подготовительной к школе группы и рассчитана на 1 учебный год.

Длительность занятия для детей старшей группы 20-25 мин, подготовительной к школе группы 25-30 мин. Для детей подготовительной группы увеличивается продолжительность занятия за счет усложнения упражнений, увеличения темпа и количества повторений упражнений.

Программу реализует Овчинникова Анастасия Олеговна - инструктор по физической культуре. Высшее образование - Ишимский государственный педагогический институт им. П.П. Ершова. 2013г. Дополнительное образование - НОЧУ ДПО «Краснодарский многопрофильный институт дополнительного образования»: «Инструктор по физической культуре в дошкольном образовании в условиях реализации ФГОС», 2018 г.; ООО Учебный центр «Профакадемия» «Педагогика дополнительного образования (плавание)» г. Москва, 2018 г.

5.2. Материально-техническое и информационное обеспечение

Задачи программы реализуются при создании необходимых условий: наличие бассейна и специальных вспомогательных помещений, оснащённость различным оборудованием. Музыкальное сопровождение: музыкальный центр, USB-флешка.

I. Помещения:

1. Раздевалка ($S = 40,9$) 2

- шкаф детский - 2
- скамейка детская - 11
- фен для сушки волос – 8
- корзина для полотенец – 2
- облучатель «Дезар» - 2

2. Душевая ($S = 21,1$) 2

- 8 душей
- резиновый коврик - 2
- ножная ванна - 2
- полочка для мочалок - 6

3. Санузел ($S = 3,8$)

- унитаз - 2
- раковина - 2
- ведро для мусора - 2

4. Помещение бассейна ($S = 119,9$)

- чаша бассейна ($S = 24$ кв.м)
- коврик резиновый - 1
- контейнер для хранения мячей - 2
- осушитель воздуха – 1
- инвентарь для проведения занятий (см. список)

5. Зал сухого плавания ($S = 49,1$)

- сухой бассейн - 1
- облучатель «Дезар» - 1

6. Инвентарная ($S = 18,5$) 3

II. Перечень оборудования

№п/п	Название	Количество
1.	Гимнастические палки	14
2.	Гантели	14
3.	Мячи маленькие	14
4.	Мячи средние	20
5.	Круги	14
6.	Нарукавники	20
7.	Аквапалки (нудл)	15
8.	Плавательные доски	10
9.	Музыкальный центр	1

II. Перечень музыкального сопровождения

Месяц	Название песни
Октябрь	Веселая музыка-музыка настроения
	Dj Rodikoff – Я рисую
	Детская дискотека - Le Raga Des Pingouins
	Великан-ДО-РЕ-МИ
	Музыка для релаксации
Ноябрь	Bing Bong — Baby Shark (Dance Remix) (Детская аэробика 2018)
	Детский фитнес –Мадагасказ (обработка)
	Ритмика- В Африке реки вот такой ширины
	Музыка для релаксации
Декабрь	Детский фитнес - барбарики
	Детский фитнес -Вместе
	Великан-ДО-РЕ-МИ
	Музыка для релаксации
Январь	Детская дискотека - Le Raga Des Pingouins
	Dj DiM4Ik_SkYnet_Детский клубняк
	Современные детские песни – разукрасим все планеты
	Детская дискотека - Зажигательная песенка
	Музыка для релаксации
Февраль	DJ_ALESHKIN_-_Detskij_Fitnes_Special_Mix
	Five Night At Freddys - Веселая музыка
	Детский хор-Великан
	Музыка для релаксации
Март	Na_konkurs_Luchshij_Instruktor_detskogo_fitnesa
	Детская - зажигающая музыка
	Кремль - Делайте зарядку
	Карина Тати — Танцуй (Детская аэробика 2018)
	Музыка для релаксации
Апрель	Танцевальный Микс
	Музыка для релаксации

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Арзамасцева, Л.Н., Морозова, И. Птицын, О. Романова, М. Семенчук, О. Черепанова. Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДООУ «АРКТИ» 2011г. [Электронный ресурс].
2. Седова Е. «Аква-гимнастика для детей». Видеодиск.
3. Ясных Е. А., Захаркина В. А. «Акваэробика» [Электронный ресурс].

6.2. Литература, используемая для разработки программы

1. Кристин Александр, Акваэробика /; [пер. с англ. Е. В. Шафранова]. — М. : Эксмо, 2012. — 232 с. [Электронный ресурс].
2. Яблонская С.В., Циклис С.А. «Физкультура и плавание в детском саду». - «ТЦ-Сфера» [Электронный ресурс].
3. Ясных, Е. А. Захаркина, В. А.. Акваэробика. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, [Электронный ресурс].