**Комплекс аквааэробики «Лягушата на пруду»**.

*(сопровождается бодрой энергичной музыкой, выполняется с лентами).*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. | «Лягушата идут на зарядку» | И.п.**–**о. с. ; ходьба на месте, махи руками, в руках ленточки. | 10-20 с. | Спина прямая |
| 2. | «Потягушки» | И.п. – стойка ноги врозь, вдоль тела:  1 - подъем рук вверх, посмотреть на ленты; 2- вернуться в И.п. | 6-8 раз | Руки прямые |
| 3. | «Повороты лягушат » | И.п. - тоже; повороты  влево вправо, руки прямые перед собой | 6-8 раз | Руки прямые |
| 4. | «Неваляшка» | И.п. - тоже;  наклоны в стороны, руки к плечам | 6-8 раз | Голова при наклоне касается поверхности воды |
| 5. | «Лягушата-силачи» | И.п. – стойка ноги врозь, руки к груди:  1 – выпрямление рук вперед;  2 – вернуться в И. п. | 8-9 раз | Руки прямые |
| 6. | «Насос» | И.п. – наклон вперед, руки прямые, лежат на воде; движения руками вниз вверх, преодолевая сопротивление воды | 8-9 раз | Руки из воды не поднимать, движения делать только в воде |
| 7. | «Лодка с веслами» | И.п. - в полуприседе, руки вдоль тела; круговые движения  руками:  1-8 - вперед;  1-8 - назад |  | Поочередное движение рук, одна рука догоняет другую |
| 8. | «Касалки» | И.п. - стойка ноги врозь, руки перед собой;  Поочередное поднимание ног из воды, касаясь коленом руки | 10-20 с. | Спина прямая |
| 9. | «Лягушата танцуют» | И.п. – тоже; прыжки с ноги на ногу, руки к плечам | 10-20 с. | Прыгать энергично |
| 10. | «Пузыри в воду» | И.п. – тоже; Приседание с выдохом в воду, руки веред собой | 4-5 раз | Следить, чтоб выдох выполнялся в воду |