**Аквааэробика. Упражнения.**

**(обучающиеся 5-7 лет)**

1) *«Насос»* и. п. нудлс в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2-4 - наклон с жимом руками нудлсом вниз, выдох.

2) *«Большой насос»*. И. п. нудлс в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2- присед, жим руками с нудлсом вниз, выдох; 3.4 - то же.

3) *«Хлопки за спиной»*. И. п. нудлс широким хватом за спиной. 1- вдох 2-4 - присед, сводить пружинящими движениями прямые руки за спиной, продолжительный выдох.

4) *«Хлопки внизу перед собой»*. И. п. нудлс широким хватом руками в стороны перед грудью. 1- вдох; 2-4 - присед, сводить пружинящими движениями прямые руки вниз перед собой, продолжительный выдох.

5) *«Жим за спиной»*. И. п. нудлс средним хватом за спиной. 1 - вдох; 2- присед, жим руками с нудлсом вниз, выдох; 3.4 - то же.

6) *«Хлопки под ногами»*. И. п. нудлс широким хватом за спиной. 1 - вдох; 2- присед, поднять вперед ноги, согнутые в коленях, хлопок под ними, выдох; 3.4 - то же.

7) *«Покажем ножки!»*. И. п. безопорное положение, нудлс широким хватом за спиной, ноги вперед, согнуты в коленях. 1- вдох; 2- выпрямить ноги вперед, выдох; 3- вдох, и. п. ; 4- выпрямить ноги, разведенные в стороны, вперед, выдох.

8) *«Хлопки скрестно под коленями»*. И. п. нудлс широким хватом за спиной. 1- вдох; 2- мах скерстно согнутой в колене ногой к противоположной руке, рука с нудлсом касается колена, выдох; 3 - вдох, и. п. ; 4 - мах скрестно другой ногой, выдох.

9) *«Хлопки скрестно по пяткам»*. И. п. нудлс широким хватом за спиной. 1- вдох; 2- мах скрестно согнутой в колене ногой к противоположной руке, рука с нудлсом касается пятки, выдох; 3 - вдох, и. п. ; 4 - мах скрестно другой ногой, выдох.

10) *«Перекаты вперед назад»*. И. п вис, нудлс широким хватом за спиной, руки вперед, группировка. 1 - вдох; 2- перекат назад, ноги вперед, руки в стороны, выдох; 3- вдох и. п. ; 4 - перекат вперед, ноги назад, руки вперед, выдох.

11) *«Перекаты в стороны»*. И. п. вис, нудлс широким хватом за спиной, руки в стороны, группировка. 1 - вдох; 2 - перекат в право, ноги в лево, опора о нудлс в правой руке, выдох; 3 - вдох, и. п. ; 4 - перекат влево, ноги вправо; опора о нудлс в левой руке, выдох.

12) *«Скакалка»*. И. п. нудлс средним хватом перед грудью. 1 - вдох; 2 - группировка, колени к груди, перевести нудлс под ногами назад, выдох; 3 - вдох, и. п. ; 4 - группировка, колени к груди, перевести нудлс под ногами вперед, выдох

13) *«Отдых на воде»* с нудлсом:

• Вытянутых вперед руках и под грудью, и. п.

*(на груди с учетом нарушения осанки)*;

• За плечами, руки в стороны и под коленями на спине *(с учетом нарушения осанки)*. Плавание с движением ногами кролем, дельфином; нудлс в следующих положениях:

• В вытянутых вперед руках;

• Под грудью;

• За спиной узким хватом.

Плавание с движением ногами кролем, дельфином; нудлс в следующих положениях:

• За головой;

• За плечами, руки широким хватом в стороны;

• Прижав к груди;

• В прямых руках, прижатых к ногам;

• Свободное плавание с нудлсом.

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)*.