

Спортивно-музыкальная композиция по аквагимнастике «Веснушки»

Разработала инструктор по ФК Серова О.А.

1. И.П. -Дети стоят кругу, руки на плечах, присев в воду
 - 1.2 наклон вправо влево
 - 3-4 Встав на ноги, из воды, наклон в право влево
 - 5-8 присев в воду, наклоны.
2. Расходятся на точки «Ромб», поднимая поочередно руки.
3. Опустившись в воду переплывают в 2 колонны
 - 1-4 Приседают в воду, отталкивая от себя воду.
4. Перестраиваются в одну колонну
 - 1-8 Поочередно опускаются в воду, и поочередно поднимаются.
5. Присели в воду, ладони к подбородку, локти в стороны.
6. 1-4 Поочередно поднимают руки по углом 45.
7. Расходятся на свои точки «Ромб»
 - 1.4 руки согнуты в локтях, поочередно поднимая кисти поворот 360.
8. Встали, поочередно ноги сгибая в коленях, перед собой руки упражнения «Ножницы»
9. В круг за руки, 1-3-5ребенок опускается в воду упражнение «Звезда»
- 10.Затем 2-4-6 ребенок опускается в воду упражнение «Звезда»
- 11.Смыкают круг, руки вверх, «Звездочка» на спине.
- 12.Расходятся на точки «Ромб», поднимая поочередно руки.
- 13.1-4 Поочередно поднимают руки по углом 45.
- 14.Расходятся на свои точки «Ромб»
 - 1-4руки согнуты в локтях, поочередно поднимая кисти поворот 360.

15. Встали, поочередно ноги сгибая в коленях, перед собой руки упражнения «Ножницы»
16. 1-2, 3-4 ребенок встают в пары, 5-6 ребенок проплывает под ними.
17. Пары встают в 2 колонны замыкающие проплывают между ними.
18. Выстраиваются в 1 колонну.
19. 1-3-5 ребенок поворачивается на лево, 2-4-6 ребенок на право, упражнение «Звезда»
20. Упражнение «Поплавок»
21. Выпрыгивание из воды руки в стороны.