**Комплекс аквааэробики с обручем «Веселье»**

*(сопровождается бодрой энергичной музыкой)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. | «Прогулка» | И.п.**–**о. с. ; ходьба на месте, обруч перед собой | 10-20 с. | Спина прямая, руки с обручем перед собой локти не сгибать |
| 2. | «Потягушки» | И.п. – стойка ноги врозь, обруч впереди; 1 -выпрямление рук с обручем вверх, посмотреть на обруч; 2- вернуться в И.п. | 6-8 раз | Руки прямые |
| 3. | «Присед» | И.п. - тоже;  приседание, руки вытянуть вперед | 5-6 раз | Спина прямая |
| 4. | «Неваляшка» | И.п. - тоже;  наклоны в стороны, обруч перед собой | 6-8 раз | Руки прямые |
| 5. | «Касалки» | И.п. - тоже;  поднимание ног согнутых в колене | 6-8 раз | Колено выглядывает из обруча |
| 6. | «Повороты» | И.п. - тоже; повороты  влево вправо, руки прямые перед собой | 6-8 раз |  |
| 7. | «Полоскание» | И.п. - тоже ; движение рук с обручем в воде влево вправо | 6-8 раз | Следить, чтоб обруч находился в воде |
| 8. | «Прыгалки» | И.п. – тоже; прыжок вверх на двух ногах | 6-8 раз | Прыгать высоко |
| 9. | «Танцуют все» | И.п. – тоже; прыжки с ноги на ногу, обруч перед собой. | 10-20 с. | Выполнять энергично, весело |