**Дистанционное обучение плавание (суша)**

Данные упражнения выполняются в домашних условиях для закрепления и совершенствования умений, для развития физических способностей (координация, гибкость, ловкость), для укрепления и развития мышц.

**Комплекс упражнений:**

1.**«Поплавок»** - и. п. пятки вместе носки врозь руки вдоль туловища, присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,

сгруппироваться. Вернуться в и. п. (4-6 раз)

 2.**«Кто выше»** - и. п. ноги врозь не широко, присесть и

Прыгнуть, как можно выше сделать хлопок над головой. (4-6 раз)

3.**«Ветряная мельница»** - выполнять круговыми движениями рук

(вперед, назад) (6-8 раз)

4. **«Насос»** - и. п. врозь ,руки на поясе, приседание с выдохом. (4-6 раз)

5. **«Самолет»-** и. п. лежа на животе, руки за головой, поднять голову с плечевым поясом и задерживаемся на 5 секунд, ноги от пола не отрываем. (2-4 раза)

6.**«Кошечка»** - стоя на коленях и ладонях, выгибать спину,

сделать ее круглой, спрятав голову вниз. Прогибать спину, поднимая

голову. (4-6 раз)

7. **«Крокодил»-** и. п. лежа на животе, руки в упоре у плеч. Выпрямить руки , прогнуться. (4-6 раз)

8.**«Фонтанчики»** - и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми

ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль». (6-8 раз)

9. **«Стрелочка»** - и. п. лежа на спине, руки вытянуты вперед. Лежа на спине

напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе. (2-4 раза)

