

---

## Основные упражнения при обучении плаванию.

### 1. «Поплавок»

Цель: учить оставаться под водой с открытыми глазами



### 2. «Медуза»

Цель: учить свободно лежать на воде.



### 3. «Морская звезда»

Цель: учить детей задерживать дыхание, ложиться на воду, выпрямлять руки и ноги во время выполнения упражнения.



### 4.«Стрела»

Цель: обучать скольжению на воде с задержкой дыхания.



### 6.«Катамараны»

Цель: научить работе ног как при плавании кролем у опоры.



### 8.«Лодочки».

Цель: совершенствовать работу ног (кроль) с подвижной опорой и выдохом в воду.



### 9.«Быстрые лодочки»

Цель: учиться плавать с помощью ног кролем без опоры с выдохом в воду.

