



Комплекс упражнений №1 **в домашних условиях для быстрого освоения** **упражнений в воде.**

Подготовка к занятию сердечно-сосудистой системы:

1. Ходьба и бег на месте

Ходьба на месте, (без задания/с высоким подниманием бедра), затем шаг переходит на бег и снова шаг. Чередовать 3-4 раза с периодичностью в 10-20 сек.

2. Прыжки с хлопком над головой

И.П. - Ноги вместе, руки вдоль туловища

1 - Прыжок – ноги врозь, хлопок над головой прямыми руками

2 – И.П.

Упражнение выполнять 15-20 раз.

3. Выпрыгивания из приседа («лягушки»)

И.П. – Упор присев

1 – выпрыгнуть вверх, хлопнуть в ладони над головой.

2 – И.П.

4. Вдох-выдох на месте

И.П. - Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

1 - Потянуться вверх, сделать глубокий вдох

2 - Бросить руки вниз, наклониться, сделать выдох

Упражнение выполнить 3-5 раз.

