

Дистанционное обучение  
Группы № 45, 46  
Педагог дополнительного образования - Чуркина Е.Д.

Дата проведения занятия		Тема занятия	Материалы к занятию/Электронные ресурсы
№45	№46		
30.10	31.10	Погружение в воду с головой. Дыхание.	<a href="https://youtu.be/2leGozPfwGc">https://youtu.be/2leGozPfwGc</a> , Комплекс упражнений.
06.11	07.11	ОФП	<a href="https://youtu.be/OfWzRfkB_S0">https://youtu.be/OfWzRfkB_S0</a>

**Комплекс упражнений «Погружение в воду в домашних условиях»**

*Необходимо выполнять в ванне наполненной водой, либо в тазике с водой.*

1. Задержка дыхания. Набрать воздух ртом и задержать дыхание, посчитать до 10, затем сделать долгий выдох (губы трубочкой). Повторить 5-6 раз.
2. Набрать в ладони воду и сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
3. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
4. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
5. То же, опустив лицо в воду.
6. То же, погрузившись в воду с головой.
7. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
8. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
9. То же, поворачивая голову для вдоха направо.