**Упражнение «Поплавок»**

И.п – основная стойка.

1-задерживаем дыхание.

Опускаем голову в воду, прижимая подбородок к груди.

Обе ноги сгибаем в коленях, подтягиваем к груди.

Руки обхватывают ноги сверху.

2-8-держимся в этом положении, не двигаясь



**Упражнение «Звездочка» (на груди)**

И.п – ноги на ширине плеч, руки в стороны

1-Задерживаем дыхание.

Из и.п. поднимаем ноги от дна бассейна и принимаем горизонтальное положение, лицом в воду

2-8-держимся в этом положении, не двигаясь



