**Regulamin ćwiczeń z pływania wzmacniających mięśnie dla dzieci klas I-III**

1. Ćwicz jeżeli w pobliżu nie ma przeszkód.

2.Ćwicz powoli i dokładnie.

3.Jeżeli nie potrafisz zrobić ćwiczenia to rób następne.

4.Ćwicz boso i w stroju niekrępującym ruchy.

5.Po każdym ćwiczeniu wypoczywaj.

6.Każde ćwiczenie wykonuj 4 serie po 10, 20 lub 30 powtórzeń w zależności od Twoich umiejętności.

7.Ćwicz zawsze pod opieką rodzica-opiekuna.

**Zestaw ćwiczeń Małego Pływaka:**

1. Przysiady na całych stopach.( nie odrywamy stóp od podłoża) 
2. Uginanie ramion w podporze, ręce i stopy lub kolana oparte na podłożu.

 ( robimy popularne pompki ☺) 

1. Z pozycji leżącej na plecach nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu, ręce trzymamy na karku i wykonujemy brzuszki czyli przyciągamy brodę do kolan. 
2. Pajacyki czyli wyskok w górę z jednoczesnym wyrzutem ramion w górę. 

regulamin i ćwiczenia opracowali: J.Jęchorek i W.Wójcik