



Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно – сосудистой системы в целом.

Тело ребёнка, погружённое в воду, характеризуется состоянием, близким к невесомости.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.



Подвижные игры используются на каждом занятии. Они придают эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно и смело выполнять различные действия и упражнения.



Благодаря игровым приемам дети быстрее усваивают программный материал.

