

# Погружение в акватерапию

# Зачем нужно плавать в бассейне?

Плавание с самого раннего возраста – один из самых простых способов сделать ребёнка закалённым, здоровым и физически развитым.

# Что плавание даёт детям

- Закаливание, профилактика простудных и других заболеваний
- укрепление иммунитета формирование правильной осанки
- Улучшение обмена веществ, сна, аппетита
- Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем опорно-двигательного аппарата
- Предупреждение плоскостопия
- Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости
- Помощь при синдроме повышенной возбудимости, гипертонусе гипотонусе , ДЦП
- Обучение плаванию
- Положительные эмоции вашего ребёнка
- Ребенок научится плавать и вы не будете бояться за него

Акватерапия – это не только здоровье, но и хорошее настроение!!!

В бассейне можно играть в различные игры :

С мячом, надувными предметами, « Собачки» – эта игра учит задерживать дыхание, тренирует легкие и выносливость.

На воде мы делаем различные упражнения, которые способствуют укреплению всего организма – « Аквааэробика».



После купания в бассейне мы  
отдыхаем и принимаем  
солнечные ванны.









Спасибо нашим педагогам за  
замечательный отдых !!!

Наталья Сергеевна



Наталья  
Валентиновна



Дмитрий  
Сергеевич

