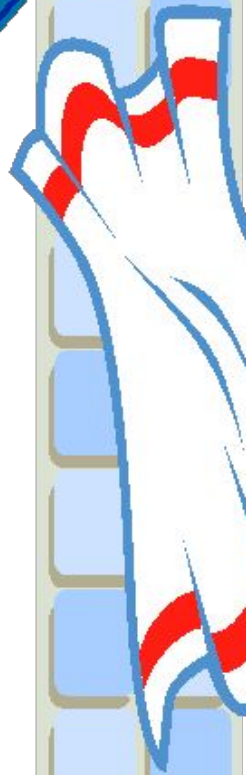
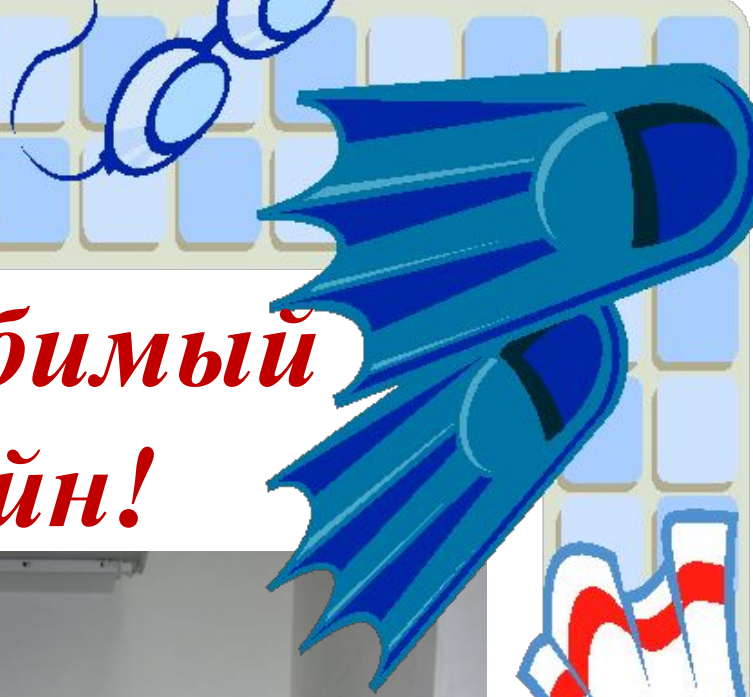
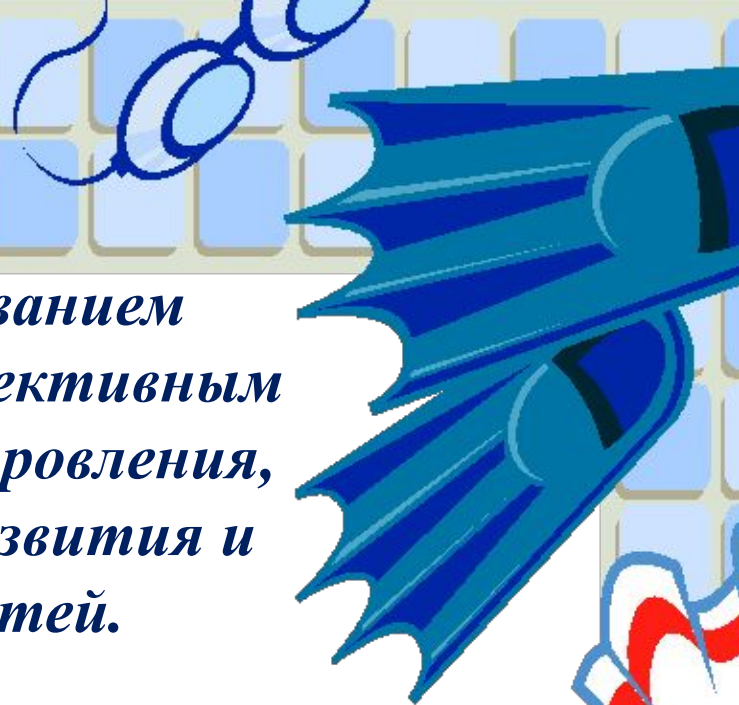


*Наш любимый  
бассейн!*



*Занятия плаванием  
являются эффективным  
средством оздоровления,  
физического развития и  
закаливания детей.*







*Купание, плавание, игры и физические упражнения в воде способствуют не только общему оздоровлению организма, но и лечению опорно-двигательного аппарата.*











*Во время плавания ребенок преодолевает  
значительное сопротивление воды, постоянно  
тренирует все мышечные группы, что позволяет  
устранить различные дефекты осанки и  
плоскостопие.*









*В процессе занятий плаванием развиваются координация и ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности; улучшаются сон и аппетит.*







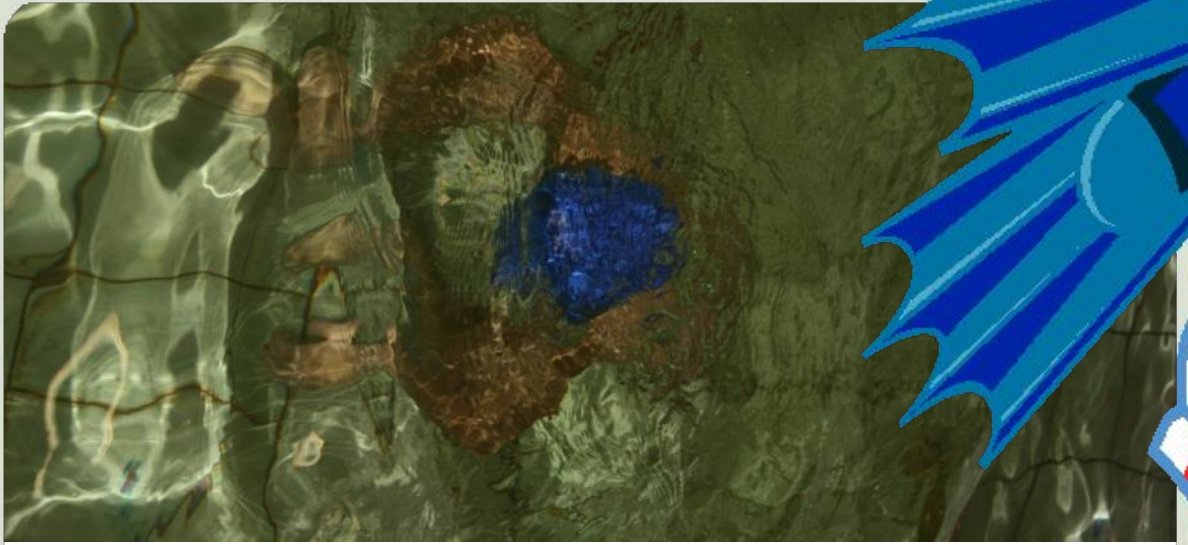
*Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение: они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность.*











*После нескольких месяцев занятий плаванием ребенок начинает выполнять активные движения руками и ногами, погружаться в воду. Нырять, доставая различные игрушки со дна бассейна.*





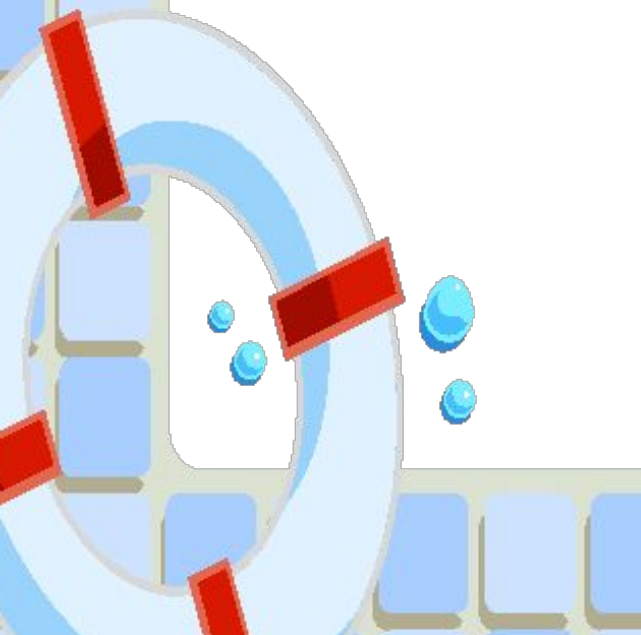




*При обучении маленьких детей плаванию очень важно, чтобы все двигательные действия были простыми, чтобы их выполнение не было связано с неприятными ощущениями.*









*Систематические занятия плаванием  
облегчают и ускоряют адаптацию  
организма к водной среде, позволяют  
снизить заболеваемость ОРЗ.*







*При этом на начальном этапе возможны легкая простуда и насморк. Потом ребенок может не болеть вообще.*











*Ходить в бассейн – это  
здорово!!!*

