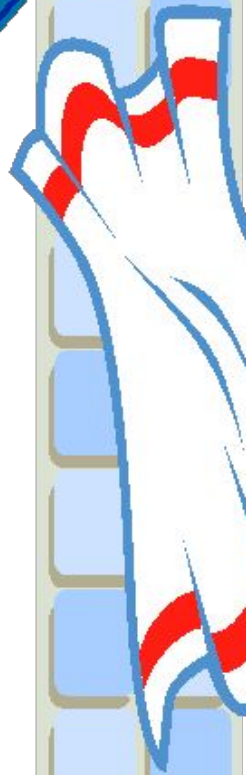
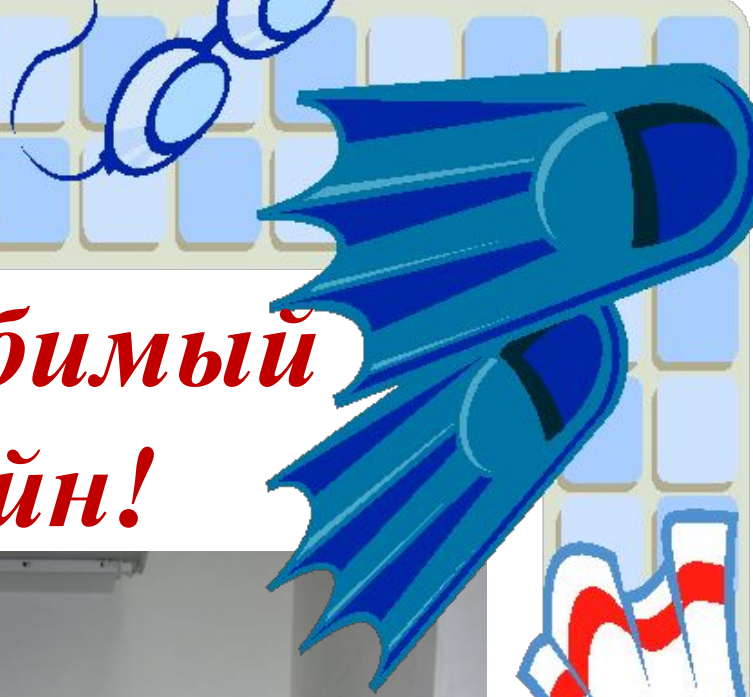


*Наш любимый
бассейн!*



*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.

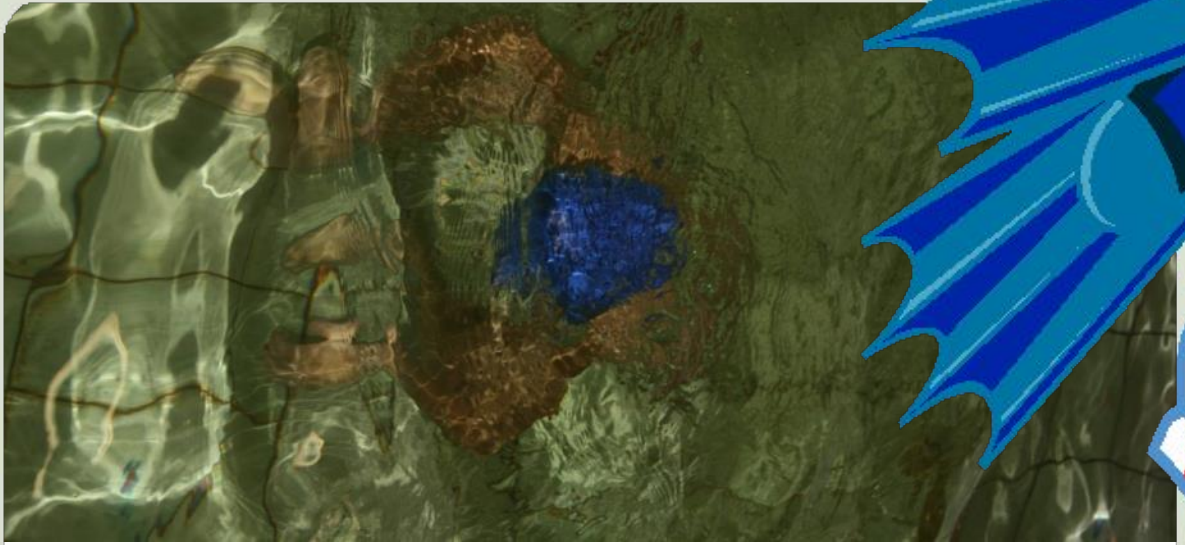




Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение: они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность.







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

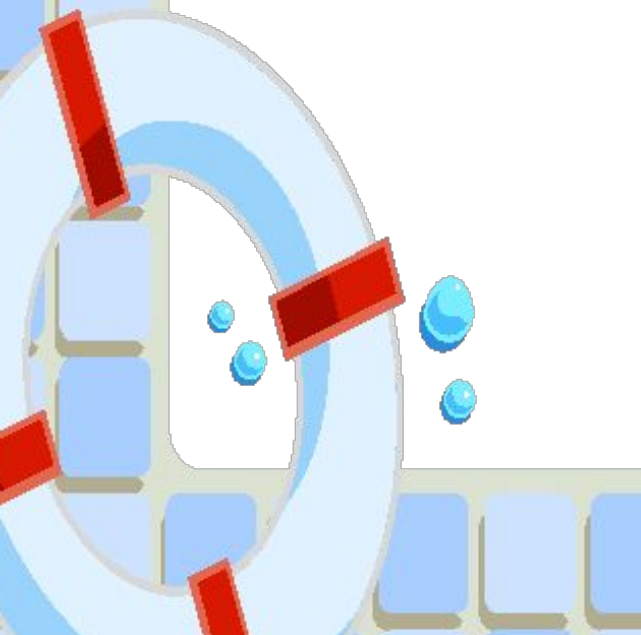






При обучении маленьких детей плаванию очень важно, чтобы все двигательные действия были простыми, чтобы их выполнение не было связано с неприятными ощущениями.







*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!!!*

