

## Полезьа плавания



Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию. При плавании кожа ребёнка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем, улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.

Улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную

систему.

В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растёт сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.

Плавание, является одним из лучших средств формирования правильной осанки ребёнка.

Дозированное плавание может быть полезно детям, склонным к простудным заболеваниям.

Регулярные занятия плаванием, способствуют укреплению нервной системы, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

