

Полезьа плавания для здоровья



Регулярное плавание полезно для всех систем детского организма. Оно формирует красивую осанку, предупреждает болезни позвоночника, благотворно влияет на кровеносную систему.

Занятия в бассейне укрепляют мышцы грудной клетки, плечевого пояса, ног и рук. Плавание развивает дыхательную систему, увеличивает объем легких, что повышает сопротивляемость простудным заболеваниям.

Благодаря постоянным физическим нагрузкам ребенок, занимающийся

плаванием, намного реже болеет инфекционными заболеваниями, редко простужается. Постоянное закаливание водой благотворно действует на иммунную систему.

Плавать в бассейне рекомендуют и гиперактивным детям. И силы, и избыточное напряжение направляются в мирное русло, и помогают успокаиваться.

После тренировки в бассейне у детей прекрасный аппетит и хороший, здоровый сон. А это значит, что будет соблюдаться режим дня, ребенок хорошо выспится и будет готов к учебе и играм.

Плавание рекомендуется детям, которые восстанавливаются после травм, переломов. В воде идет хорошая нагрузка на все группы мышц, постепенно восстанавливается подвижность связок и суставов.

