



Полезьа плавания для детей дошкольного возраста:

1. коррекция осанки;
2. развитие координации;
3. улучшение сна и метаболизма;
4. тренировка всего опорно-двигательного аппарата;
5. освоение навыков правильного дыхания;
6. вытягивающий эффект для стимуляции быстрого роста;
7. закаливание организма, укрепление иммунной системы, профилактика ОРВИ.



Почему стоит отдавать ребенка в бассейн с детства?

Каждому человеку необходимо уметь плавать не только для здоровья, но и для безопасности собственной жизни.

Таким образом, плавание — это не только спорт, но и жизненно необходимый навык. Чем раньше этот навык начнет прививаться – тем лучше он сформируется к моменту вступления в подростковую и затем во взрослую жизнь.

Чувство воды

Особенность детства состоит в том, что именно в этом возрасте закладываются двигательные рефлексy, подсознательная память тела на выполнение тех или иных движений.

У пловцов есть такое понятие как “чувство воды” – когда человек не мучается во время плавания преодолевая сопротивление воды, а легко скользит по ней, чувствует правильную опору во время гребков, интуитивно принимает правильное положение тела.

Это самое “чувство воды” лучше всего прививается и закладывается в подсознание в детском возрасте.



Инструктор по физической культуре:

Чукин Андрей Сергеевич