

**Консультация для родителей**

«Польза плавания»

Составила инструктор ФИЗО

Кравчёнок С. И.

C:\Users\viki\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\09MDLVTJ\MCj03433910000[1].wmf

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

1. Улучшает работу внутренних органов, развивает сердечнососудистую и дыхательную систему.

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

3. Плавание, является одним из лучших средств формирования правильной осанки ребенка.

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

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

C:\Users\viki\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\QYIAUPJ1\MCj02321440000[1].wmf