# Плавание как средство закаливания!

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию.

Влияние плавания на организм ребёнка необычайно благотворно и разнообразно..Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями:тело человека при плавании находится в особой среде-воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Всё это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребёнка.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, её вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям.Температура воды оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему и обеспечивает крепкий сон.

Занятия плаванием тренируют дыхательную систему, нормализуют секреторную, моторную, всасывающую функцию органов пищеварения.

Плавание закаляет организм ребёнка, повышает его стойкость к температурным колебаниям и невосприимчивость к простудным заболеваниям.Плавание-незаменимое средство для создания мышечного корсета и реабилитации после травм.

Обучение детей плаванию имеет большое оздоровительное и воспитательное значение!

* Чтобы создать заметку, коснитесь здесь и начните вводить текст.
* Или воспользуйтесь бесплатным приложением OneNote и создайте цифровую записную книжку. В ней можно собрать все заметки, которые будут автоматически синхронизироваться на ваших устройствах.