Консультация для родителей от инструктора по плаванию.

“Здоровый образ жизни ваших детей”

*Что бы ребенок вырос здоровым и жизнерадостным, организованным, и дисциплинированным, ему просто необходим спорт. Ведь спорт — это движение, а движение – это жизнь.*

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, улучшается аппетит, крепче становится сон и увеличивается выносливость.

Усиливается работа легких, что препятствует размножению вредных бактерий в дыхательных путях. Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. И, конечно, самое главное – это радость ребенка от общения с водой: занятия в бассейне детского сада сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций.

Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей. Дети, посещающие бассейн меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства ее иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниями

Изображение выглядит как спорт, плавание, плавательный бассейн, Центр отдыха

Автоматически созданное описание