

О ПОЛЬЗЕ БАССЕЙНА ДЛЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

В нашем дошкольном образовательном учреждении функционирует бассейн, где занимаются дети, начиная со второй младшей группы.

Занятия проводятся один раз в неделю.

Уважаемые родители! Очень важно, чтобы вы понимали то значение, которое имеет плавание для детей. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший детский позвоночник, формируется и вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка, во время плавания чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в оздоровлении, закаливании, обеспечении всесторонней физической подготовки.

Умение плавать приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

С вашей помощью, дорогие родители, мы добьемся хороших результатов.