

ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ИНСТРУКТОР ПО ПЛАВАНИЮ

МАДОУ № 82 «СКАЗКА»

ЗАДОРЖНАЯ МАРИНА ГЕННАДЬЕВНА

САМЫЙ НАДЁЖНЫЙ СПОСОБ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА И ЗАБЫТЬ НАВСЕГДА О БОЛЕЗНЯХ — ОТДАТЬ ЕГО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ. А ИЗ ВСЕХ ВИДОВ СПОРТА САМЫЙ БЕЗОПАСНЫЙ, САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ И АБСОЛЮТНО НЕ ПОХОЖИЙ НА ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА — ЭТО ПЛАВАНИЕ.





**ПЛАВАНИЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ
ВСЕХ ВОЗРАСТОВ.**

НОВОРОЖДЕННЫЕ
БЛАГОДАря ПЛАВАНИЮ
ЛЕГЧЕ АДАПТИРУЮТСЯ К
ОКРУЖАЮЩЕЙ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ,
ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА УЛУЧШАТ
ОСАНКУ И ВЫРАСТУТ
КРЕПКИМИ И
ГАРМОНИЧНЫМИ
РЕБЯТАМИ.



ДЕТИ-ПЛОВЦЫ РАЗВИВАЮТСЯ ГАРМОНИЧНО.

У НИХ НЕТ ПЛОСКОСТОПИЯ, ОСАНКА — КРАСИВАЯ, РОВНАЯ. УЛУЧШАЕТСЯ КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ, СИЛА, ВЫНОСЛИВОСТЬ.

ДЕТИ-ПЛОВЦЫ БЫСТРЕЕ РАСТУТ, У НИХ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЖИЗНЕННАЯ ЁМКОСТЬ ЛЁГКИХ, А САМИ ЛЁГКИЕ СТАНОВЯТСЯ МОЩНЕЕ. МЫШЦЫ — КРЕПЧЕ. И СТАТИСТИКА ЭТО ПОДТВЕРЖДАЕТ: РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ, 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, УЛУЧШАЮТ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ У **93,5%** ДЕТЕЙ.



**ДЕТИ-ПЛОВЦЫ НЕ УМЕЮТ
БОЛЕТЬ.**

**ЗДЕСЬ ВСЁ ПРОСТО:
ПЛАВАНИЕ ЗАКАЛИВАЕТ И
УКРЕПЛЯЕТ ВСЕ СИСТЕМЫ
ОРГАНИЗМА: ОТ НЕРВНОЙ
ДО СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТОЙ.**

**ПО СТАТИСТИКЕ, ДЕТИ,
КОТОРЫЕ ХОДЯТ В
БАССЕЙН, ПРОСТУЖАЮТСЯ
В 5 РАЗ РЕЖЕ.**

ТАКЖЕ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ
СНИМАЮТ НАПРЯЖЕНИЕ И
СПОСОБСТВУЮТ БОЛЕЕ
ГЛУБОКОМУ СНУ И УЛУЧШЕНИЮ
АППЕТИТА.

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В
РАННЕМ ВОЗРАСТЕ БУДЕТ
ПРЕКРАСНЫЙ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОТИВ
ПРОСТУДЫ, СКОЛИОЗА,
СУТУЛОСТИ, НАРУШЕНИЙ
ОСАНКИ, МЫШЕЧНОЙ
ДИСТОНИИ.

ПЛАВАНИЕ ДОСТАВИТ РЕБЕНКУ
УДОВОЛЬСТВИЕ И РАДОСТЬ.





МАЛЕНЬКИЕ ПЛОВЦЫ ХОРОШО ОБУЧАЮТСЯ, ОБЛАДАЮТ ХОРОШЕЙ ПАМЯТЬЮ (В ТОМ ЧИСЛЕ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ), ОТЛИЧАЮТСЯ РЕДКОЙ УРАВНОВЕШЕННОСТЬЮ И УМЕНИЕМ ВЫБИРАТЬ ВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ.

ЗАНЯТИЕ ПЛАВАНИЕМ ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НА ЗДОРОВЬЕ, НО И НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА - ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ, САМООБЛАДАНИЕ, СМЕЛОСТЬ, РЕШИТЕЛЬНОСТЬ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ.



**ПЛАВАНИЕ —
ЖИЗНЕННО
НЕОБХОДИМЫЙ
НАВЫК.**



**ПЛАВАНИЕ – ЭТО ПРЕКРАСНЫЙ ВИД СПОРТА, КОТОРЫЙ ПРИНЕСЕТ
МНОГО ПОЛЬЗЫ ВАМ И ВАШЕМУ РЕБЕНКУ.**



**В НАШЕМ ДЕТСКОМ САДУ № 82
ПРОВОДЯТСЯ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ.**

**К ЗАНЯТИЯМ ДОПУСКАЮТСЯ ДЕТИ,
НЕ ИМЕЮЩИЕ МЕДИЦИНСКОГО ОТВОДА И ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ!**

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ НЕОБХОДИМО:

- ✓ ШАПОЧКА ДЛЯ ПЛАВАНИЯ (СИЛИКОНОВАЯ)
- ✓ СМЕННОЕ ЧИСТОЕ БЕЛЬЕ (ТРУСИКИ)
- ✓ ПОЛОТЕНЦЕ БАННОЕ (ЖЕЛАТЕЛЬНО НИЖЕ КОЛЕНА)
- ✓ ХАЛАТ БАННЫЙ (НИЖЕ КОЛЕНА) С КАПЮШОНОМ
- ✓ МАЛЕНЬКИЙ ПАКЕТИК ДЛЯ МОКРЫХ ВЕЩЕЙ



ВСЁ ВЫШЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ ДОЛЖНО ЛЕЖАТЬ В БОЛЬШОМ ПАКЕТЕ!

