

*Вода - это сила
Вода - это жизнь.
Кто первый в воде,
Тот первый везде!!!*

*Много разных предложений,
Как здоровье укреплять,
И одно из них в бассейне
Можно мускулы качать.*

*Баттерфляем или кролем,
Брасом или на спине,
Плавать бодро, будто в море,
В тёплой, голубой воде.*

*Мышцы все раскрепостились,
Силу снова набирают,
И усталость, что скопилась,
Прочь из тела убегает.*

***Плавание** - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательных систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки детей.*

***Купание, плавание, игры и развлечения на воде** - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.*



