

# ПЛАВАНИЕ



От всех технологий физического развития, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями:

- тело человека при плавании находится в особой среде – воде;
- движения выполняются в горизонтальном положении.

Волны при плавании и течения воды оказывают своеобразный массирующий эффект.

Всё это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребёнка.







Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание.

Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие является причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех его систем.