Посещение спортивного комплекса «Энергия»

Занятия плаванием — залог крепкого здоровья и гармоничного развития ребенка

В какой-то степени вода — наша родная стихия, и именно поэтому плавание так нравится и взрослым, и детям. Плавание укрепит здоровье ребенка и закалит не только организм, но и характер.

Плавание настолько полезно для физического и душевного здоровья, что его считают сразу и спортом, и видом досуга, и терапевтической методикой

Систематические занятия в бассейне улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц при преодолении сопротивления воды. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищения потовых желез, способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.