**Дети и плавание.**

 Вода обладает уникальными свойствами:

-успокаивает;

- снимает напряжение;

- смывает негативный заряд;

- убирает эмоциональное и физическое напряжение;

- расслабляет

 После занятии плаванием, как правило, дети спокойные, уравновешенные, с положительными эмоциями и хорошим настроением.

 Выводы о неоспоримой пользе плавания:

1. *Максимальное включение и тренировка всего ОДА (опорно-двигательного аппарата).*

Плавание даёт универсальную и максимально полную нагрузку для развития всех групп мышц, эффективно развиваются: плечевой пояс, руки, ноги, мышцы тела, пресс живота и спины, другие. Для растущего организма ребёнка это очень важно.

2. *Вытягивающий эффект ускоряет рост ребёнка.*

 Как известно, в воде ребёнок быстрее растёт. Вес тела в воде намного меньше, полностью снимается компрессионная нагрузка на позвоночник и суставы, и позвоночник и все конечности вытягиваются во время занятий плаванием, что ускоряет рост и одновременно умеренно закачивает, укрепляет мышцы. Это идеальное сочетание для растущего организма.

3. *Плавание отлично развивает начальную, необходимую для жизни, координацию движений.*

Плавание и в целом, освоение скоординированных движений в воде, как в особой среде, развивает правильное ощущение всего тела, координацию и умение управлять собой (своим телом). Дальше, конечно, в развитии координации не помешают и другие виды спорта (боевые искусства, танцы, др.).

4. *Освоение правильного глубокого дыхания.*

Многие болезни уже во взрослой жизни появляются из-за того, что человек с детства привык неправильно дышать. Общеизвестно, что у пловцов прекрасно развит плечевой пояс и грудная клетка, большие и раскрытые лёгкие. Благодаря этому, пловцы- люди здоровые, энергичные и у них, практически, не бывает заболеваний, связанных с бронхолегочной системой (бронхит, астма, др.).

5. *Естественное закаливание, оздоровление и укрепление иммунитета ребёнка.*

Вода обладает уникальными целебными свойствами и об этом знали наши предки тысячи лет назад. Вода исцеляет и закаливает. Круглогодичные занятия плаванием будут способствовать закаливанию вашего ребёнка, укреплению иммунной системы, что защитит его от различного рода вирусных и других заболеваний.

6. *Эмоциональная зарядка и разрядка.*

 Очень важно для ребёнка, чтобы на занятиях он получил не только физическую нагрузку, но и эмоционально разряжался. Плавание, как раз, даёт именно такой эффект.

7. *Снятие негатива, напряжения, раздражения и целебные свойств воды.*

8. *Усиление друг их нагрузок.*

Плавание и занятия в воде усиливают эффект и результаты |тренировок в других видах спорта. Плавание рекомендуют добавлять, как дополнительный вид нагрузок. Занятия в воде быстро восстанавливают мышцы, расслабляют и убирают последствия физических перегрузок, увеличивают выносливость, свойства дыхательной системы и общую силу организма.