



ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ

Чтоб здоровым сильным стать,
будем плавать и нырять!!!



УКРЕПЛЕНИЕ СКЕЛЕТА БЫСТРЕЕ РАСТЕМ



Потому что действует подъемная сила воды (вес тела 30 кг ощущается как 3 кг):

- снижается напряжение тела
- уменьшается нагрузка на позвоночник





УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ МЫШЦ

Потому что в воде:

- мышцы работают активно без опоры





УКРЕПЛЯЮТСЯ СОСУДЫ

Потому что в воде:

- даже легкое течение и колебание волны массируют тело





БОЛЬШЕ ВДЫХАЕМ КИСЛОРОДА ОРГАНИЗМ ЭКОНОМИТ СИЛЫ (РЕЖЕ ЧАСТОТА ДЫХАНИЯ)

Потому что в воде:

- Лучшая тренировка дыхания, так как при вдохе и выдохе нужно преодолеть давление воды на грудь.



РАЗВИВАЕТСЯ РАВНОВЕСИЕ

Потому что в воде:

- при ходьбе, беге, прыжках сложнее удержаться на ногах, так как нужно преодолевать сопротивление воды



ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА МЕНЬШЕ БОЛЕЕМ



Потому что:

- Температура воздуха и воды различаются





РАДОСТНЫЕ ЭМОЦИИ, УЛЫБКИ, ОБЩЕНИЕ

