

## О пользе плавания.

Плавание — это можно сказать, что самый оптимальный вид спорта для детей с ограниченными возможностями здоровья.



Занятия плаванием это огромная радость и польза для физического развития. При регулярных занятиях плаванием улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуется движения, увеличивается

выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умение и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Так же занятия плаванием для детей с нарушением здоровья положительно влияют на:

- улучшение подвижности в суставах;
- нормализацию мышечного тонуса;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- укрепление и закаливание всего организма.

