

«Обучение плаванию»

Плавание - способ передвижения в воде, развлечение, отдых, а также вид спорта.

Плюсы плавания: формирование правильной осанки; укрепляет суставы и весь опорно-двигательный аппарат; повышает иммунитет (закаливание организма); укрепляет нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы; улучшает аппетит и сон.

На наших занятиях предусмотрено знакомство и обучение четырем способам плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Применяются оздоровительные технологии: дыхательные упражнения, профилактика плоскостопия, коррекция осанки, гимнастика для глаз, релаксация.

Занятия проводит инструктор по физической культуре в бассейне Иванова Н.М.



Плавать очень интересно! Для здоровья всем полезно!