

Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов так же оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно - сосудистой системы.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования.

При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник.

Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей — тазового пояса.

Правильное физическое воспитание ребенка невозможно без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания — воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой.