Плавание

Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм ребенка. Плавание *закаливает организм*. Частая смена температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате этого повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Содержание