

**Плавание как средство для укрепления здоровья**

**Плавание – это умение человека управлять своим телом на воде.**

**Здоровый образ жизни – система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня здоровья.**

**Занятия плаванием дают разнообразный положительный эффект воздействия на организм человека.**

**Они полезны при сутулости, заболеваниях позвоночника.**

**Занятия плаванием способствует развитию мышц, укреплению внутренних органов. Кроме того, разница температур воздуха и воды дает хороший закаливающий эффект. Плавание всесторонне**

**развивает организм, усиливает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм.**

**При спокойном плавании движения производятся мягко, ритмично, что позволяет заниматься им до глубокой старости.**