Загартоўванне дзяцей у дашкольнай установе ў асення-зімовы перыяд

 Заняткі плаваннем – эфектыўны сродак для ўмацавання здароўя дзіцяці. Таму праца басейна ў нашай дашкольнай установе спланавана так, каб яго наведвалі не толькі дзеці, якія наведваюць гэту дашкольную установу, але і выхаванцы іншых устаноў адукацыі.

 Заняткі плаваннем асабліва актуальныя ў асенне-зімовы перыяд, калі назіраецца рост вірусных захворванняў. Гэта добры спосаб загартоўвання арганізма, своесаблівы масаж усяго цела і, што самае галоўнае для дзетвары, водныя працэдуры заўсёды суправаджаюцца станоўчымі эмоцыямі.

Перад басейнам абавязковымі для ўсіх працэдурамі з’яўляюцца душ і размінка. Спачатку праводзяцца спецыяльныя практыкаванні, авалодванне навыкамі, як трымацца на вадзе, і толькі потым наступае свабоднае плаванне.

  Бадзёры настрой – гэта не адзінае, што атрымліваюць дзеці пасля заняткаў плаваннем. Ім таксама гарантаваны моцны сон і добры апетыт. Не менш важны і той факт, што плаванне найлепшым чынам уплывае на інтэлектуальнае і фізічнае развіццё выхаванацаў.

Выхавальнік дашкольнай адукацыі Л.А. Чарнэцкая