

Мы учимся нырять.

Воспитанники средней группы №14 активно учатся нырять.

Навык кратковременного безопасного пребывания под водой является основополагающим в обучении плаванию. В процессе освоения отлично развивается дыхательная система: объем захвата воздуха и скорость вдоха возрастает, растет насыщение организма кислородом. Одним словом, здоровье детей и качество жизни во всех аспектах улучшается. Помимо этого, у ребенка, освоившего ныряние, появляется дополнительный навык безопасности, чувствуют себя более уверенно в воде. Случайно оказавшись в воде, он не растеряется, не запаникует, не захлебнется.

