

С 1 сентября 2021 года в МАУ ФОК «Олимп» вновь организованы групповые секции по плаванию. Перед началом занятий с юными воспитанниками комплекса была проведена беседа о здоровом образе жизни. Понятие здоровый образ жизни включает в себя: правильное питание, физическую активность, соблюдение режима дня, здоровый сон и многое другое. Выполнение этих не сложных правил позволяет полноценно расти и развиваться каждому ребенку. Особую роль в укреплении здоровья играет плавание. Это наиболее гармоничная, сбалансированная физическая нагрузка. В плавании равномерно разрабатываются все мышцы организма, происходит укрепление и расслабление опорно-двигательного аппарата, убыстряется рост, улучшается работа лёгочной системы, укрепляется иммунитет, организм закаляется, улучшается координация. Пловец получает эмоциональный заряд, чувство удовлетворённости, снижается нервное напряжение и раздражительность.