

Peldētapmācībā tiek iesaistīti 5-6 gadus veci bērni

- Peldēšana sevišķi labvēlīgi ietekmē bērna organisma attīstību, veicina ēstgribu
- Peldēšana noņem sasprindzinājumu, nomierinoši tiek ietekmēta bērna nervu sistēma
- Sistemātiskas nodarbības ūdenī pieradina asinsvadu sistēmu elastīgi un ātri piemēroties apkārtējās vides straujajām temperatūras izmaiņām. Tā rezultātā organisms norūdās un spēj sekmīgi pretoties dažādām saaukstēšanās slimībām
- Peldot īpaši tiek atslogotas un saudzētas locītavas un mugurkauls
- Palielinās muskuļu masa, muskuļi kļūst elastīgāki un spēcīgāki
- Peldēšana veicina bērniem izturības, gribas, uzņēmības attīstību
- Pieņēmus, ka peldēšanās izraisa saaukstēšanos ir maldīgs

Sagatavoja sporta skolotāja Agrita Pilābere

