

Iepeldi vasarā.

Peldēšana ir ne tikai pārvietošanās veids ūdenī, bet arī viens no fiziskās aktivitātes veidiem, kas norūda organismu un labvēlīgi ietekmē visu tā sistēmu darbību. Peldot tiek nodarbinātas praktiski visas muskuļu grupas, tiek uzlabotas sirds asinsvadu un elpošanas sistēmas, tiek pozitīvi ietekmēta centrālā nervu sistēmas darbība, kas palīdz bērnam kļūt mierīgākam un emocionāli līdzsvarotākam.

Kopā ar peldēšanas skolotājiem, Eduardu un Līgu, pilnveidosim peldēšanas prasmes, runāsim par drošību pie dažādām ūdens tilpnēm, vingrosim un spēlēsim spēles.