***«Плавание-это здорово!»***

 Меня зовут Артемий. Я хочу вам рассказать про мой любимый вид спорта-плавание. Плавание было известно с доисторических времен. Самое раннее упоминание относится к картинам каменного века, нарисованным приблизительно 7000 лет назад. Первый человек вынужден был научиться плавать, чтобы выжить в суровых условиях.

 Первые соревнования по плаванию относятся к рубежу XV–XVI веков (так, в 1515 году прошли состязания пловцов в Венеции).

 В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр, и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу. Россия явила миру немало выдающихся пловцов во всех видах плавания. Первое олимпийское золото стране принесла пловчиха Галина Прозуменщикова в 1964 году.

 **Мы можем гордиться многими нашими выдающимися спортсменами:** Владимиром Сальниковым — четырёхкратным олимпийским чемпионом, многократным триумфатором чемпионатов мира и Европы, Евгением Садовым — рекордсменом и чемпионом, а также Александром Поповым, Денисом Панкратовым, Юлией Ефимовой и многими другими.

 

 Плавание дает детям:

\*Закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета.

\*Формирование правильной осанки.

\*Улучшение обмена веществ, сна, аппетита.

\*Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата.

 Когда я только начал ходить в бассейн мне было страшно, но благодаря моему тренеру я быстро научился держаться на воде. Существует несколько стилей плавания – баттерфляй, брасс, кроль на спине и на груди. Мне больше всего нравится плавать кролем.

 Недавно в нашем бассейне прошли соревнования, это мой первый опыт и моя первая победа! Я очень старался чтобы достичь успеха!

 ****

**Плавание – это не только здоровье, но и радость!**



**Ильичёв Артемий 1 АД класс.**