

Детские занятия в бассейне: радость и польза!

Маленьким детям, как и взрослым, очень полезно плавать. Это один из самых приятных, простых и недорогих способов оздоровить ребенка, закалить его, сделать его сильным и развитым физически, обеспечить профилактику против инфекционных болезней.

Огромная радость и неоценимая польза для физического развития – вот что подразумевают под собой регулярные детские занятия в бассейне. Наверное, нет на свете ребенка, который не любит игры в воде. И детский возраст – самое подходящее время ненавязчиво направить эти игры в полезное русло и обучить ребенка плаванию.

Лучше всего полезные навыки закладываются в детстве. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить туда мы больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Конечно, организм укрепится не сразу, и не исключено, что ребенок после первых занятий заболеет. Нужно вылечиться и приходить на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начинает закаляться.

Плавание полезно детям тем, что обеспечивает их неокрепшему организму:

- закаливание, профилактику заболеваний, укрепление иммунитета;
- формирование правильной осанки;
- улучшение обмена веществ, сна, аппетита;
- укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
- улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости;
- положительные эмоции малыша.

Самое главное для любого человека – это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом! Плавание – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым.

Инструктор по физической культуре Иванова З.И.