

## ПОЛЬЗА ДЛЯ РЕБЕНКА

Разберем плюсы плавания для детей:

1. Развитие мускулатуры. Мышцам нужно расти вместе с ребенком и выдерживать все физические активности: подвижные игры, катание на велосипеде и самокате и т. д. Если малыш плавает, то развивается значительная часть скелетных мышц.
2. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. В воде тело расслабляется. Это способствует укреплению позвоночника. Во время плавания нужно активно работать ногами – это полезные действия против плоскостопия.
3. Укрепление иммунитета. Выше было рассказано об исследовании, в результате которого было установлено, что ребенок меньше болеет после бассейна.
4. Развитие мозга и нервной системы. Кожа как сенсорный орган взаимодействует с водой. Это имеет значение при развитии всех аспектов человеческого тела.
5. Борьба со стрессом. Плавание – это не только насыщение организма кислородом и эндорфинами. Преимущество в том, что этот спорт – хороший вариант смены деятельности. Когда ребенок долго сидит, например, над «домашкой», неплохо бы отвлечься. Бассейн – хороший вариант.
6. Развитие социальных навыков. Дети общаются друг с другом, с тренером, у них есть режим. Выходит, что плавание полезно не только для здоровья.
7. Безопасность. Спасение утопающих – дело рук самих утопающих. В жизни может произойти всякое. И поэтому нужно обучать умению держаться на воде с ранних лет.

Добавим к этому списку: укрепление легких грудной клетки и суставов, уменьшение массы тела – сжигание жира, профилактику кислородного голодания, тренировку систем терморегуляции.

Бассейн положительно влияет на маленький организм. Поэтому для всех сомневающихся, стоит ли приводить детей на занятия, есть лишь один ответ – можно и нужно, за исключением тех моментов, когда у малышей есть ограничения и запреты к занятию подобной деятельностью.