

# «Зачем дошкольятам бассейн?»

## Уважаемые родители!

Плавание с самого раннего возраста – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым. Положительный эффект от этого обожаемого детьми

### **Плавание дает детям:**

- Закаливание, профилактика простудных и других заболеваний;
- Укрепление иммунитета;
- Формирование правильной осанки;
- Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;
- Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно - двигательного аппарата;
- Предупреждение плоскостопия;
- Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости;
- Обучение плаванию;
- Положительные эмоции вашего малыша;



Ребенок научится плавать, и вы не будете бояться за него.

Родители часто выбирают для детей плавание просто в качестве очередного развлечения и даже не ожидают, что занятия могут дать сразу же заметный эффект. Дети-пловцы не умеют болеть, у них улучшается координация движений. Ребенка-«пловца» сразу видно – у таких детей хорошая осанка, устойчивая походка, вообще они подвижные и активные. Особенно, когда видят воду! Такие дети абсолютно не боятся воды, и, оказавшись летом на пляже, тут же бегут купаться. Возможность никогда не бояться за своего ребенка на воде стоит того, чтобы отдать чадо учиться плаванию!

### **Самое главное для ребенка – это здоровье!**

Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток и витаминов. 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 понастоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом.

### **А вдруг кроха простынет в бассейне?**

Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить мы туда больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Нужно вылечиться и приходить на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начнет закаливаться.

### **Как малыш закаляется в бассейне?**

Вода в бассейне +30 - +32 градуса, а вот температура воздуха уже +28 градусов, в раздевалке – +26-27 градуса. Постоянная разница температур и создает эффект закаливания.

### **Статистика о детском плавании:**

Систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие у 93,5% детей. Такие дети быстрее растут, у них увеличивается жизненная емкость легких, легкие становятся более мощными, а мышцы более крепкими. А еще у детей укрепляются суставы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, формируется правильная осанка, улучшается кровообращение, укрепляет нервная система, увеличивается сила и выносливость.

Выполнение в воде физических упражнений вовлекает в процесс дыхания больший объем легких, способствует увеличению их жизненной емкости, улучшению обогащения крови кислородом. Все это вместе с закаливающим действием воды является хорошей профилактикой заболеваний.

### **От улыбки станет всем светлей!**

И самое главное – детское плавание способствует появлению положительных эмоций. Эти дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят, у них постоянно радостное настроение, что выражается двигательным оживлением, улыбкой.

У занятий плаванием в самом раннем возрасте, да и всю жизнь нет, практически, ни одного минуса. А вот плюсов много – от крепкого здоровья до искренней детской радости, от интересных игр и купания!

### **Вода – лучший детский массажист!**

Купание в бассейне – это массаж всего тела одновременно, причем массаж эффективный и бережный. Вода не надавит слишком сильно или туда, где не надо. В воде ребенок получает очень деликатный и приятный массаж всего тела одновременно!

### **Кто боится воды? Дети или родители?**

Бывает такое, что ребенок после первого занятия в бассейне, рассказывает маме, что ему не понравилось в бассейне, что ему страшно. Не торопитесь, побеседуйте с воспитателем и инструктором по плаванию.

Хотите, чтобы ребенок вырос здоровым, надо сделать так, чтобы ребенку захотелось идти в детский бассейн!

