

# Ваш ребенок в первый раз идет в бассейн



- **О пользе** плавания известно с давних времен. Воду считали источником здоровья, бодрости, молодости и красоты. **Плавание** как вид спорта эффективно способствует улучшению состояния здоровья детей. Оно благоприятно влияет на основные показатели физического развития человека: рост, вес; является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия; укрепления сердечно - сосудистой и нервной систем; развития дыхательного аппарата и мышечной системы; содействует росту и укреплению костной ткани.

## ЧЕМ ПЛАВАНИЕ ХОРОШО ДЛЯ ОРГАНИЗМА?

- Занятия плаванием способствуют **укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких.** При плавании дыхание согласовано с движениями конечностей. Один цикл движений выполняется как правило, не больше, чем за один вдох и выдох. Большая затрата энергии способствует большей потребности в кислороде. Поэтому пловец стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. **Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и повышению**





# Плюсы занятий плавания для детей

- **Здоровье наших детей, это то, к чему стремиться каждый родитель. После трёх-четырёх лет занятий плаванием, ваш ребёнок будет гораздо реже болеть, чем его сверстники, которые не занимались активно спортом. И заложит при этом хороший фундамент для своего будущего здоровья. Вода не только камни точит, но укрепляет наш организм, со всех сторон.**
- **Ребёнок становится более дисциплинированным, ответственным. Он учится самостоятельно заботиться о себе с малых лет. А самое главное, что даёт плавание, впрочем, как и любой другой вид спорта – это характер. Умение стремиться и добиваться поставленных целей. На первый взгляд это тяжело и невозможно, но на самом деле, всё легко преодолеть, главное – стремиться.**

- **Помимо оздоровительных задач плавание решает и лечебные.** Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в восстановлении функций опорно-двигательного аппарата, а так же в комплексном лечении нарушений осанки. **Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощённом состоянии в дисках лучше происходит обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоровительное и лечебное действие при распространённых сейчас заболеваниях позвоночника, позволяет исправлять дефекты осанки.** В детском возрасте улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту, пропорциональному и гармоничному развитию мышц всего тела. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет нагрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника, всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки. Специально подобранными упражнениями в воде можно хорошо укрепить и отдельные группы мышц.



- Плавание дает детям огромный заряд положительных эмоций, способствует саморазвитию и формирует новое восприятие мира маленького человека.

**Бассейн для**

**ребенка служит дружеской привычной атмосферой, особенно в возрасте до года, ведь**

**плавание для детей – игра и общение с внешним миром, новые ощущения и открытия.**

**Ребенок учится двигаться в воде именно через положительные эмоции, налаживает**

**дружеский контакт с водой.**

**дает возможность тренировать те группы мышц, что обычно очень слабо развиты, поскольку не задействованы в любом другом виде спорта. Таким образом, находясь в гидростатической среде, организм получает очень важную физическую нагрузку во время своего развития. Позвоночник вытягивается и расслабляется, поэтому пловцы не**





**Плавание** рекомендуется всем детям, независимо от тяжести заболевания. Плавание противопоказано детям, имеющим отвод педиатра, дерматолога, лор-врача, психоневролога (эпилепсия, пиелонефрит, грибковые и инфекционные заболевания, конъюнктивит и др.).









# Что необходимо для посещения бассейна в детском саду

- - халат
- -плавки
- -шапочка
- -сланцы
- Занятия проводятся один раз в неделю по расписанию, также по желанию родителей ребенок может посещать кружок по плаванию (платно) один раз в неделю