



## «Польза бассейна неоспорима»

*Он манит и пугает одновременно. Одни родители уверены, что только там можно сделать иммунитет ребенка устойчивым ко всем болезням мира, другие - что «общий лягушатник» снабдит дитя новыми болячками. Так в чем же, правда?*

Польза бассейна неоспорима: активно плавающие дети не умеют болеть простудой.

Плавание полезно для обмена веществ, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата. Именно бассейн предотвратит сколиоз, который сейчас превратился в один из «бичей цивилизации», сформирует хорошую осанку, улучшит

координацию движений. Ребенок становится сильнее и выносливее. Кроме того, после бассейна ребенок ест за двоих и крепко спит.

Плавание незаменимо для деток с синдромом повышенной возбудимости, гипертонусом мышц, гипотонусом мышц, ДЦП.

Ну и наконец, ребенок научится плавать, а это значит, что отправляя его на море, к бабушке на дачу, в летний лагерь и т. д., вы можете практически не волноваться об играх на воде.

Опасения родителей, считающих, что от бассейна больше вреда, чем пользы, - тоже можно понять. Холодная вода, толпы водоплавающих граждан, неизменный запах хлорки и перспективы сделать ребенку фигуру буквой «Т» (особенно не хотелось бы этого для дочки) способны безоговорочно перевесить мечты ребенка покорять кафельные глубины. При желании всех этих неприятностей можно избежать.

Когда начинать? 3 года - казалось бы, идеальный возраст для начала обучения плаванию. Занятия в воде формируют осанку, укрепляют скелет и даже улучшают психологическое состояние крохи. Однако, если родители рассчитывают на спортивную карьеру для ребенка, с бассейном лучше повременить до 5-7 лет. Дело все в том же закреплении неправильных навыков, да и просто психологической неготовности малыша к серьезным спортивным занятиям. В этом возрасте бассейн должен оставаться для него развлечением.

