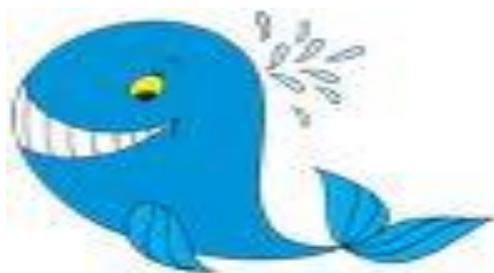


Зачем ребенку посещать бассейн?



Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится плавать, тем лучше.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они быстро утомляются при нагрузках. Детям более свойственна динамика, подвижные игры. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных групп мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

При занятиях плаванием позвоночник правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляют стопы ребенка и предупреждают развитие плоскостопия.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: повышается иммунитет, укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития ребенка.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование личности, но не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Главная опасность не в воде, не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги к обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное чувство, дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной для них среды, освоиться в воде и полюбить занятия плаванием. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Уважаемые родители!

Бассейн детского сада ждет Ваших детей.

Вы убедитесь в благотворном влиянии воды на здоровье вашего ребенка!

Инструктор по плаванию: Стольникова Е.А.