

Занятия в воде – это прекрасная возможность для активного движения и укрепления мышц тела. Плавание развивает пластичность, делает ребенка более выносливым, сильным, дисциплинированным и, конечно, здоровым. Активно включены во время тренировки мышцы кора, спины, что способствует формированию правильной осанки.

Плавание помогает развивать координацию: ребенок во время занятий учится держать и контролировать тело на воде. Без циклического дыхания никуда: благодаря ему укрепляются мышцы, а выполнять упражнения становится легче.



**ОКУ «Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»**



Составитель: врач -ортопед

**Квочина Юлия
Николаевна**

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, пр-т Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

**« Что
дает плавание
детям? »**

Курск

Дети, чьи родители применяют методику раннего обучения плаванию, растут здоровыми, закаленными, психически уравновешенными. Они намного раньше своих сверстников начинают ходить, овладевают речью и осваивают сложные двигательные навыки. В дальнейшем они быстрее учатся читать и писать, испытывают гораздо меньше проблем в общении со сверстниками в детском саду, школе, различных кружках и т. д.

Маленькие пловцы реже болеют, хорошо обучаются, обладают хорошей памятью (в том числе и двигательной), отличаются редкой уравновешенностью и умением выбирать верные решения в сложных ситуациях.

Вода — лучший массажист для маленького ребенка, ласковый и очень эффективный. Она гладит кожу с оптимальным давлением, чем улучшает кровообращение и укрепляет нервную систему грудничка. Физические упражнения, которые ребенок выполняет в воде, уже в самом раннем возрасте способствуют увеличению объема его легких, а значит, и обогащению крови кислородом. Все вышеперечисленное, вместе с закаливающим действием воды, является хорошей профилактикой заболеваний. Также занятия плаванием снимают напряжение и способствуют более глубокому сну и улучшению аппетита.

На грудничков плавание оказывает и укрепляющий эффект - укрепляются мышцы спинки, животика, шейки, ручек и ножек. Кроме того, грудничковое плавание стимулирует кровообращение, развивает сердечную мышцу, а также тонизирует кожу малыша.

Обучение плаванию в раннем возрасте будет прекрасной профилактикой против простуды, сколиоза, сутулости, нарушений осанки, мышечной дистонии. Плавание доставит ребенку удовольствие и радость.

Занятие плаванием влияет не только на здоровье, но и на развитие личностных качеств ребенка - дисциплинированность, самообладание, смелость, решительность, самостоятельность.