

# О пользе раннего плавания



Заслуженный тренер  
России по плаванию  
Богданюк М.И.  
Воспитатель ГБДОУ 114  
Александрова Г.А.



Вода для малыша является родной стихией, с ней он осваивался все 9 месяцев, в утробе матери. Приобретённый плавательный рефлекс с первых дней, позволяет малышу держаться на воде, выполнять привычные движения и даже погружаться с головой, задерживая дыхание.

И очень важно не упустить уникальную возможность. Ведь рефлекс с каждым прошедшим днём затухает и примерно через 3 месяца исчезает полностью.



Правильным будет начать в домашних условиях в маленькой ванночке.  
**На первые занятия нужно пригласить специалиста по грудничковому плаванию.**

По мере привыкания перейти в большую ванну, постепенно увеличивая продолжительность и понижая температуру воды до 32<sup>0</sup>-34<sup>0</sup>.

Домашнее плавание - это по силам родителям и польза ребенку будет несомненной.



С 6-и месяцев, проконсультировавшись с педиатром, можно разово попробовать занятие в детском бассейне и уже к окончанию занятия станет ясно, готов ваш малыш заниматься или продолжить дома.

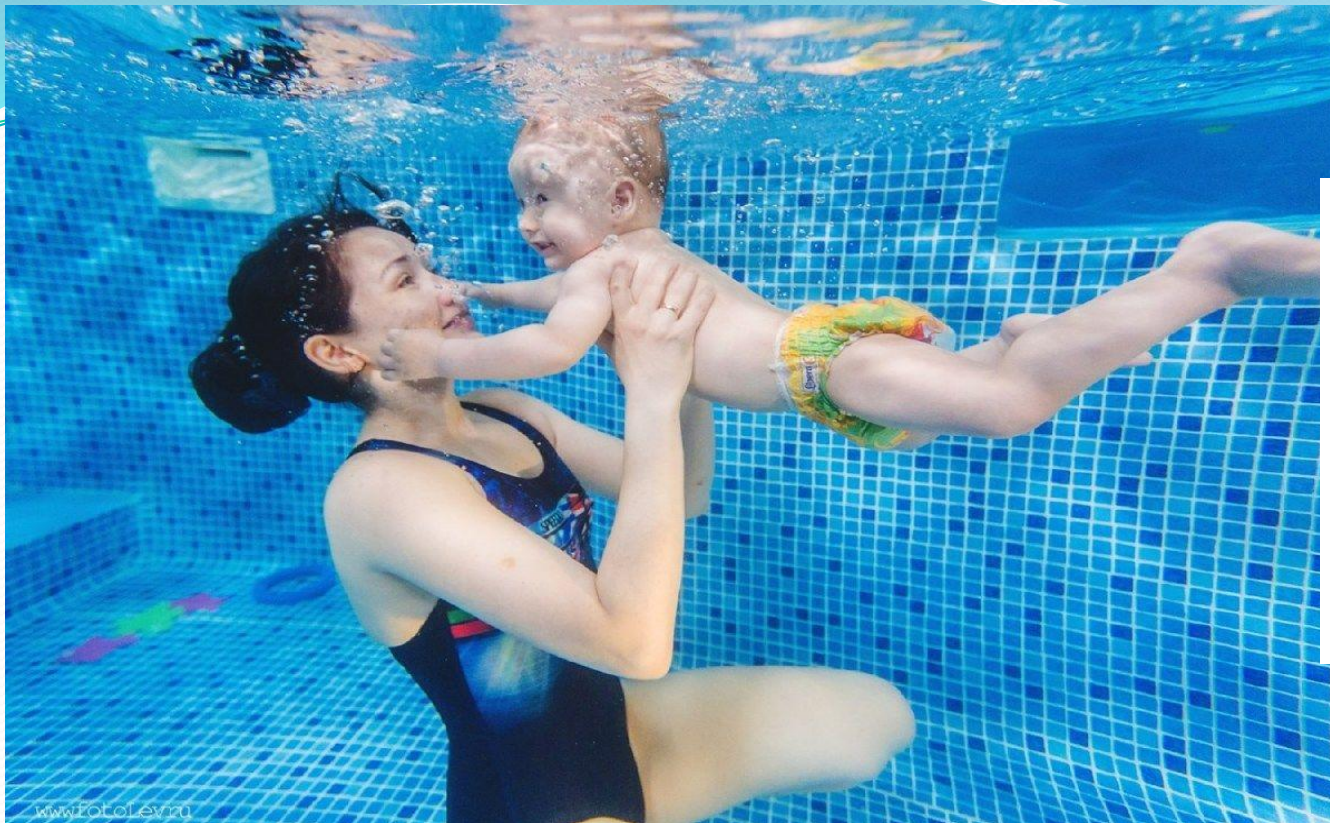
По наблюдениям, дети быстро адаптируются к водной среде бассейна и с удовольствием занимаются.



Регулярные занятия в бассейне:

- тренируют терморегуляцию,
- закаляют,
- формируют иммунитет
- дети реже сверстников, болеют.

В воде ребёнок, находится в состоянии близком к невесомости, она обволакивает тело, массирует его, что способствует ускорению циркуляции крови по сосудам.



Тренируется сердечная мышца и сердечно сосудистая система, увеличивается её мощность и экономичность.

Вследствие вовлечения в работу практически всех групп мышц, без нагрузки на позвоночник, лучше формируется осанка, развивается позвоночник.

Интенсивные движения ног формируют свод и мышцы стоп, исключая развитие плоскостопия.

Развивается координация тела.



В результате дети начинают раньше сверстников ползать, вставать на ноги и ходить. Занятия в воде благотворно влияют и на нервную систему - успокаивают, вызывают много положительных эмоций, снимают излишний тонус мышц. Улучшается качество сна и аппетит малыша.

Ребёнок растёт здоровым, сильным, жизнерадостным,  
набирая необходимый вес.