

Большинство людей знают, что умение плавать - один из тех видов спорта, который позволяет без труда тренироваться, оставаться в форме, и вести здоровый образ жизни. А еще это потенциальное спасение жизни. Плавание – это жизненно важный навык!

Но знаете ли вы, что плавание - это отличное средство для умственного развития детей? Это действительно так.

Плавание, помимо тренировки координации движения и дыхания в воде, облегчает процесс обучения в различной сфере. Во время плавания в бассейне стимулируется моторика и включается в работу каждая часть тела. Ребенок в воде вступает в другую среду, и изменение ощущений стимулирует весь организм, в том числе головной мозг.

Это отличный способ тренировки для детей, которые имеют неврологические проблемы. А также первостепенный выбор развития ребенка при заболеваниях, таких как аутизм, и физические проблемы развития.

В ранний период роста детей потребность в стимуляции развития особенно остра, чем в любое другое время в их жизни. Младенчество - идеальное время, чтобы начать приобретать жизненно важный навык - плавание.

Существуют инструкторы по обучению плаванию детей, начиная уже с 6 месяцев. К этому времени и первые два года жизни ребенок имеет все физические способности, необходимые для обучения плаванию. На самом деле, чем раньше происходит обучение плаванию, тем легче ребенок осваивает уроки.

Когда у малышей есть шанс быть в воде в течение первых двух недель жизни, они инстинктивно знают, как задерживать дыхание. Ведь прошло совсем мало времени после того, как ребенок вышел из утробы матери, и он еще не утратил способности комфортно жить в водной среде. Когда ребенок становится старше, то ему приходится заново учиться задерживать дыхание.

Во время плавания ребенок учится дышать более глубоко и, таким образом, увеличивает объем легких. Но это только начало.

Инструктор по плаванию и автор научных статей Дуглас Доман утверждает, что когда ребенок учится плавать, он интенсивно двигается и глубоко дышит, и в следствии этого улучшается его речь! Вместе с совершенствованием двигательных навыков, укрепляется здоровье ребенка, значит, и счастье родителей!

В первые шесть лет жизни ребенка происходит наибольшее умственное развитие. Если посчитать количество навыков, которые ребенок приобретает

в первый год жизни, то можно действительно весьма удивиться! У младенца не было сил, чтобы держать вес своего тела, но уже через 10-12 месяцев он способен ходить. И если в этом возрасте обучать малыша плавать в бассейне, ему будет гораздо легче перемещаться в пространстве.

После того, как ребенок понимает, как задерживать свое дыхание, находясь под водой, он учится координировать свои конечности, чтобы намеренно направлять их туда, куда он идет. Перемещая руки и ноги одновременно, ум ребенка развивает новые синапсы.

Существует определенный процесс развития, например, это происходит тогда, когда дети перестают ползать. Оппозиционные движения рук и ног помогают мозгу развивать языковые навыки. А свобода движений в воде позволяет ребенку начать обучение этих двигательных навыков в более раннем возрасте, чем на суше, а также ускоряет умственное развитие малыша. Это раннее развитие в конечном счете влияет на интеллект ребенка.

Исследования показывают, что существует связь разума и тела через плавание. У детей не только развиваются мышцы, двигательные навыки и координация, но и речь, мозг и общий интеллект.

Выяснилось, что физические упражнения увеличивают приток крови, который в свою очередь доставляет жизненно важные питательные вещества для растущего мозга. Снижается уровень гормонов стресса, что помогает мышцам расслабиться.

Плавание - отличный способ, чтобы увеличить приток крови к мозгу. И по мнению экспертов, увеличение кровотока в любом возрасте способствует функционированию мозговых клеток на более высоком уровне.

Другие исследования доказали, что положительный эффект купания на умственное развитие детей справедливо не только для здоровых малышей, но и для тех, у кого есть неврологические проблемы или травмы головного мозга. Здоровье таких детей значительно улучшается во время обучения плаванию.

Дело в том, что дети с аутизмом и синдромом СДВГ часто испытывают сенсорную перегрузку и, как правило, их поведение отвлеченное. Физические упражнения могут помочь им преодолеть эти проблемы и даже позволяют участвовать в групповых мероприятиях. Ритмичное, повторяющееся плавание достаточно похоже на поведение, которое часто встречаются у детей с аутизмом, поэтому плавание позволяет удовлетворить их потребности.

Для детей с заболеваниями спинного позвоночника и синдромом Дауна плавание также является очень полезным. Умственное развитие и речь заметно улучшаются после занятий плаванием. Во время плавания

улучшается физическая подготовка детей, они обучаются терпению и целеустремленности, повышаются их когнитивные способности.

Добавьте ко всем перечисленным плюсам плавания неоценимую пользу общего состояния здоровья ребенка. И заметьте, во время плавания малыши получают огромное удовольствие и заряд положительными эмоциями! Не для кого не секрет: бассейн – самое любимое место детей в доме