

# ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Из всего многообразия видов спорта для детей, плавание имеет огромное значение для гармоничного физического развития ребенка. Этот вид спорта стимулирует тренировку всех мышц организма. Также положительным фактором является, что набор детей в секции по плаванию начинается с 3-4 лет. В детском саду занятия плавания также начинаются с младшей группы, т.е. с 3 лет. Давайте посмотрим, как проходит обучение и что нужно знать родителям до начала посещения занятий по плаванию.

О пользе плавания каждый слышал, но какие конкретно плюсы от получит ребенок? Среди наиболее явных можно выделить:

- -равномерное развитие всех мышц организма. Для удержания и движения по воде ребенок координирует и использует все мышцы тела, тренируя их, укрепляя. Лучше всего развиваются плечевой пояс, руки, ноги, пресс;
- -укрепление и расслабление опорно-двигательного аппарата. В воде тело легче, чем на суше, все суставы и позвоночник избавляются от компрессионной нагрузки, отдыхают. Плавание рекомендовано детям с легкими отклонениями в осанке, при различных заболеваниях (предварительно нужна консультация педиатра);
- -быстрый рост. Сниженная компрессионная нагрузка на суставы и позвоночник способствуют быстрому росту костей скелета;
- -улучшение координации. Чтобы удерживать тело на воде и плавать, ребенку нужно координировать движения тела, что положительно сказывается на умении владеть своим телом, чувствовать его;
- улучшается работа легочной системы. Для того чтобы плавать, мальчикам и девочкам нужно научиться правильно дышать, делать глубокие вдохи и короткие выдохи. Постоянная тренировка “правильного” дыхания улучшает насыщаемость крови кислородом, способствует улучшению легочной системы;
- -укрепление иммунитета, закаливание организма. Вода способствует усилению сопротивляемости организма перепадам температур.
- -эмоциональный заряд, чувство удовлетворенности. Если ребенок, посещающий секцию плавания во время тренировки полностью выкладывается, то по завершению занятий он чувствует себя уставшим, но довольным.
- -снятие негатива, снижение нервного напряжения, раздражительности. Занятия в воде способствуют расслаблению нервной системы, через активное занятие спортом мальчики и девочки сбрасывают накопившуюся негативную энергию, чувствуют себя более уверенно.

Учить ребенка плаванию можно начиная с 2 недельного возраста, но большинство секций начинают прием желающих после 3 лет.

*Рекомендуемый возраст начала посещения секции плавания с тренером с 6-7 лет.*