

Плюсы плавания для детей:

1. Развитие мускулатуры. Мышцам нужно расти вместе с ребенком и выдерживать все физические активности: подвижные игры, катание на велосипеде и самокате и т. д. Если малыш плавает, то развивается значительная часть скелетных мышц.
2. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. В воде тело расслабляется. Это способствует укреплению позвоночника. Во время плавания нужно активно работать ногами – это полезные действия против плоскостопия.
3. Укрепление иммунитета. Выше было рассказано об исследовании, в результате которого было установлено, что ребенок меньше болеет после бассейна.
4. Развитие мозга и нервной системы. Кожа как сенсорный орган взаимодействует с водой. Это имеет значение при развитии всех аспектов человеческого тела.
5. Борьба со стрессом. Плавание – это не только насыщение организма кислородом и эндорфинами. Преимущество в том, что этот спорт – хороший вариант смены деятельности. Когда ребенок долго сидит, например, над «домашкой», неплохо бы отвлечься. Бассейн – хороший вариант.
6. Развитие социальных навыков. Дети общаются друг с другом, с тренером, у них есть режим. Выходит, что плавание полезно не только для здоровья.
7. Безопасность. Спасение утопающих – дело рук самих утопающих. В жизни может произойти всякое. И поэтому нужно обучать умению держаться на воде с ранних лет.

ВРЕД И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Прежде чем отдавать ребенка на плавание

нужно посетить педиатра и, возможно, узких специалистов. Заниматься в бассейне больному ребенку нельзя.

Прежде чем переходить к перечню запретов, разберем миф про «вредный» гидрохлорит натрия – в простонародье хлорку. Бытует мнение, что в ней нельзя долго находиться, якобы это вещество негативно влияет на кожу, органы дыхания и может привести к тяжёлым аллергическим реакциям. Судя по отзывам врачей на подобные комментарии – всё это заблуждения. Выбирайте бассейн, где хлорку для обработки воды используют разумно. При таком подходе никаких минусов вещества не наблюдается.

Не стоит посещать тренировки, когда ребёнок после этого постоянно болеет. Также нельзя заниматься плаванием:

- если возникают судорожные синдромы;
- в случае когда выявлен порок сердца;
- когда есть кожные заболевания, например, экзема;
- при эпилепсии;
- при общем недомогании, повышенной температуре тела.