

Зачем малышу бассейн?

Плавание – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым. Зачастую родители не имеют понятия, как научить своего ребенка плавать.

Мамы и папы! Только вы можете приучить своего маленького кроху к воде! В душе, в речке, на море и в любом другом водоеме купайте его, хвалите его и если вы сами боитесь воды, то ни в коем случае не показывайте это ребенку. Только родители виноваты в том, что ребенок боится воды и не умеет плавать! Учтите это! Запомните, вода — это все для человека! Не лишайте своего ребенка радости! Купая ребенка, обучая его плавать или просто находясь с ним в воде, не забывайте о том, что ваши слова, эмоции, чувства усиливаются в несколько раз!

Регулярные занятия плаванием дают детям:

- закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета;
- формирование правильной осанки;
- улучшение обмена веществ, сна, аппетита;
- укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
- улучшение физических способностей: координация движений, силы, выносливости;
- положительные эмоции вашего малыша.

Цель занятий в бассейне - укрепить здоровье детей, научить их уверенно и безбоязненно держаться на воде, привить первоначальные навыки и приемы плавания. Когда начинать занятия малыша в бассейне, решать вам, уважаемые родители!