

Не бойся воды! О важности обучения плаванию в детском саду

Самая большая ценность для каждого родителя – это здоровый ребенок! Чтобы сохранить и приумножить благоприятное физическое и эмоциональное состояние малыша мамы и папы готовы на все: возить на море, покупать дорогостоящие витамины, заказывать экологически чистую мебель. Между тем, чтобы чадо росло здоровым, ему достаточно регулярно посещать занятия по плаванию в бассейне.

Для души и тела!

Дети всех возрастов любят играть и забавляться в воде. Детсадовский возраст – самое подходящее время для того, чтобы эти забавы приносили малышу не только удовольствие, но и пользу. Плавание считается одним из лучших способов сделать ребенка закаленным, физически активным и здоровым. У ребенка, который регулярно плавает, существенно улучшается общее состояние организма:

Укрепляется иммунитет
Формируется осанка
Улучшается обмен веществ
Укрепляется нервная, дыхательная, сердечнососудистая системы, опорно-двигательный аппарат
Улучшается координация движений, выносливость
Поднимается настроение

Положительные эмоции, которые малыш получает во время занятий, напрямую влияют на его психологическое здоровье. Это особенно важно для застенчивых, закрытых, необщительных детей.

Во время плавания, особенно если ребенок погружается в воду с головой, он учится преодолевать страхи, комплексы, тревоги. Такие занятия способствуют развитию волевых чувств: смелости, решительности, самостоятельности. Дети становятся уверенными в себе, в своих силах, они забывают о зажатости и беспокойстве.

Помимо навыков плавания, малыши в бассейне учатся бережно относиться к своему организму, а также привыкают следить за личной гигиеной. Типичная ситуация, когда дети приходят в детский сад и регулярно болеют. Однако если малыши посещают плавание, со временем простуды уходят в прошлое.