

Плавать – вести здоровый образ жизни!



**Зачем люди плавают?
В чем польза плавания в бассейне?**

**Для здоровья сердца и легких.
Чтобы весело провести время с друзьями.
Потому что нравится скольжение
по водяной глади.
Или надоели пробежки по утрам.
А может быть,
просто нужно спастись от жары.**

**Существуют десятки причин, по которым
вам захочется окунуться в воду прямо
сейчас...**



***Польза бассейна неоспорима:
активно плавающие дети
не умеют болеть простудой.***

***Плавание полезно для обмена веществ,
нервной, дыхательной, сердечно-
сосудистой систем, опорно-двигательного
аппарата. Именно бассейн предотвратит
сколиоз, сформирует хорошую осанку,
улучшит координацию движений.***

Ребенок становится сильнее и выносливее.

***Ну и наконец, ребенок научится плавать.
Отправляя его на море, к бабушке на дачу, в
летний лагерь, вы можете практически не
волноваться об играх на воде.***



Плавание – это идеальная тренировка.

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В то же время, активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

В случае постоянной усталости или депрессии занятия плаванием в бассейне помогают расслабиться.



5-7 лет

С этого возраста детей уже принимают серьезные спортивные секции.

Запомните: «аксессуарами» для обучения могут быть только плавательная доска и шапочка.

В идеале плавательный головной убор должен надежно защищать уши, но при этом не сдавливать кожу головы.

Нарукавники, ласты, круги, жилеты и т. д. превратят обучение плаванию в «веселые купания», то есть помешают полноценным занятиям.



Когда начинать?

2-3 года

Казалось бы, идеальный возраст для начала обучения плаванию.

Однако, если родители рассчитывают на спортивную карьеру для ребенка, с бассейном лучше повременить до 5-7 лет.

Дело все в том же закреплении неправильных навыков, да и просто психологической неготовности малыша к серьезным спортивным занятиям.

В этом возрасте бассейн должен оставаться для него развлечением.



Плавание еще замечательно и тем, что, в отличие от многих других видов спорта, не имеет никаких побочных сопутствующих эффектов.

И, конечно, нет ничего лучше, чем в жаркий солнечный день почувствовать водную прохладу.

Именно поэтому советуем брать как можно больше пользы от лета, и, по возможности, чаще ходить плавать на пляж и в бассейн.