

## Тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы

Плавание – это отличная кардио-тренировка, укрепляющая сердечные мышцы. При этом во время плавания органы кровообращения находятся в облегченных и благоприятных условиях, так как тело находится преимущественно в горизонтальном положении и под водой, что облегчает передвижение крови к сердцу и увеличивает ее объём.

## Воспитание и дисциплина

Занятие в детском бассейне — это не только развлечение, это еще и эффективная работа по формированию характера ребенка. На занятиях ребенок активно взаимодействует с тренером: слушает и применяет правила, выполняет необходимые упражнения под руководством инструктора.

Причин, для занятий **детским плаванием**, намного больше, но уже пять перечисленных причин дают понять, что откладывать занятия в детском бассейне не стоит. Занятия плаванием полезны в любом возрасте, но именно детский растущий организм наиболее податлив для благотворного воздействия плавания. В детском возрасте, благодаря плаванию, лучше всего получится:

- сформировать правильную осанку и гармоничную фигуру,
- развить гибкость суставов и сформировать крепкий, мышечный корсет,
- заложить такие качества характера как: целеустремленность, стойкость, выносливость, смелость, решительность, которые, несомненно, помогут и во взрослой жизни.



## *5 причин, чтоб ребенок посещал бассейн*



## *Причины, почему ребенку необходимо заниматься плаванием*

### Закаливание и крепкий иммунитет

Первоочередная задача спортивных занятий для детей – формирование крепкого здоровья и устойчивого иммунитета. Именно регулярная физическая активность и закаливание организма обеспечивают устойчивость к заболеваниям.

С этой задачей эффективно справляется именно плавание. Учеными доказано, что дети, регулярно занимающиеся плаванием, значительно реже болеют, чем их сверстники. Благодаря разнице температур воды и воздуха плавание закаляет организм ребенка, а полноценная физическая нагрузка во время водных упражнений поддерживает защитные функции иммунитета. Но очень важно посещать занятия регулярно в течение всего года, так как длительный перерыв снижает иммунитет.

### Здоровый позвоночник и развитая мускулатура

В первый год жизни ребенок учится многому: первые самостоятельные повороты на животик, ползание, сидение, первые шаги – все это требует крепкости и гибкости опорно-двигательного аппарата. В этот важный период отличной поддержкой для малыша выступает грудничковое плавание, которое гармонично укрепляет мышцы и суставы без их перенапряжения.



### Получение положительных эмоций ребенком, снятие стресса

Не стоит забывать про психологическое здоровье детей и нормализацию их эмоционального состояния. У кого-то энергия плещет через край и ее нужно направлять в нужное русло, а кто-то, наоборот, нуждается в заряде эмоций. Занятия плаванием позволяют нормализовать эмоциональное состояние детей: те дети, из которых энергия бьет ключом, на занятиях выплескивают свой заряд эмоций. Прыжки в воду, нырки, активная физическая деятельность: все это снимает эмоциональное напряжение ребенка, приносят спокойствие, ребенок становится более внимательным, сконцентрированным и усидчивым, а те малыши, кто нуждается в заряде энергии, на занятиях получают всплеск эмоций, раскрепощаются, становятся более энергичными, активными и уверенными в своих силах.