Как рыбки в воде!

Пребывание в водной стихии — одно из любимейших развлечений детей

Я убеждена, что детство - это про игру. И именно в процессе занятий, придерживаюсь этому принципу. Весёлые и полезные тренировки для юных пловцов проходят таким образом, что ребёнок осваивает упражнение в игровой форме. занятие проходит с играми, потешками, песенками.

Чем же полезно плаванье для детей дошкольного возраста?

 О пользе плаванья каждый слышал, но какие конкретно плюсы от посещения бассейна получит ребенок?

Среди наиболее явных можно выделить:

-равномерное развитие всех мышц организма. Для удержания и движения по воде ребенок координирует и использует все мышцы тела, тренируя их, укрепляя. Лучше всего развиваются плечевой пояс, руки, ноги, пресс; укрепление и расслабление опорно-двигательного аппарата. В воде тело легче, чем на суше, все суставы и позвоночник избавляются от компрессионной нагрузки, отдыхают.

-Плавание рекомендовано детям с легкими отклонениями в осанке, при различных заболеваниях (предварительно нужна консультация педиатра); быстрый рост.

-Сниженная компрессионная нагрузка на суставы и позвоночник способствуют быстрому росту костей скелета; улучшение координации.

-Чтобы удерживать тело на воде и плавать, ребенку нужно координировать движения тела, что положительно сказывается на умении владеть своим телом, чувствовать его; улучшается работа легочной системы.

-Постоянная тренировка “правильного” дыхания улучшает насыщаемость крови кислородом, способствует улучшению легочной системы; укрепление иммунитета, закаливание организма.

-Вода способствует усилению сопротивляемости организма перепадам температур. эмоциональный заряд, чувство удовлетворенности

-Занятия в воде способствуют расслаблению нервной системы, через активное занятие спортом мальчики и девочки сбрасывают накопившуюся негативную энергию, чувствуют себя более уверенно.

Я за то, чтобы бассейн был не просто хорошей развивашкой, а счастливым моментом детства.