

«Плавание – лучший вид физической активности»

Плавание - считают одним из лучших видов физической активности. Плавать ребенок может с первых дней жизни, в первый месяц после его появления на свет.

Движения в воде приносят огромную пользу организму, которую сложно переоценить. В жидкой среде нет вертикальной нагрузки на позвоночник, вес тела, погруженного в воду, уменьшается, что позволяет чувствовать себя легко и по-настоящему расслабленно. Позвоночник выпрямляется, межпозвоночные диски и все суставы тела отдыхают.

С другой стороны, при движении в воде приходится **преодолевать ее сопротивление** и удерживать тело на плаву, для этого в работу включаются мышцы. Плавание – самый безопасный вид физической нагрузки, после пребывания в воде не возникает болей в суставах или растяжений мышц.

Плавая, ребенок равномерно нагружает все свои мышцы. Руки помогают удерживать тело на плаву, вовлекая мышечные группы спины и груди.

Ноги – это движущая сила, они укрепляются в процессе плавания. Так как сопротивление воды больше сопротивления воздуха в 14 раз, то даже свободное плавание в бассейне дает более интенсивную нагрузку.

Огромным плюсом для ребенка, является **водный массаж тела**.

Помимо всех положительных эффектов для детей плавание в бассейне – это профилактика искривления позвоночника, появления лишнего веса и развития плоскостопия. Плавание делает ребенка физически здоровым и хорошо развитым, закаленным и выносливым. Дети, регулярно посещающие бассейн реже болеют, имеют здоровый аппетит и сон, они активны, подвижны и позитивны. Детям повышенной возбудимости, гипертонусом или гипотонусом мышц показано посещение бассейна.

Полноценные занятия плаванием для детей **исключают использование** каких-либо аксессуаров, помимо шапочки и очков. Если ребенок на протяжении длительного времени плавает в нарукавниках или жилете, то это не приносит должной пользы его организму.



