

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ № 61 “комбинированного вида”

Консультация для родителей

«Зачем малышу бассейн?»

(средний возраст)

Составила: С. А. Шерстянникова,
воспитатель группы «Сказка»
МБДОУ № 61

2015

Зачем малышу бассейн?

Плавание с самого раннего возраста – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым.

Положительный эффект от этого обожаемого детьми занятия вы заметите уже через несколько недель!

Плавание дает детям:

- *Закаливание, профилактика простудных и других заболеваний укрепление иммунитета*
- *Формирование правильной осанки*
- *Улучшение обмена веществ, сна, аппетита*
- *Укрепление нервной, дыхательной, сердечнососудистой систем, опорно-двигательного аппарата*
- *Предупреждение плоскостопия*
- *Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости*
- *Помощь при синдроме повышенной возбудимости, гипертонусе, гипотонусе, ДЦП*
- *Обучение плаванию*
- *Положительные эмоции вашего малыша*
- *Ребенок научится плавать и вы не будете бояться за него*

Родители часто выбирают для детей плавание просто в качестве очередного развлечения и даже не ожидают, что занятия могут дать сразу же заметный эффект.

Например, родитель одного четырехлетнего мальчика после очередной тренировки в детском центре «Непоседа» изумился: «Я его одеваю, смотрю – а у него мышцы на спине, как у Шварценеггера!» И если бы это было шуткой, но у мальчика действительно так окрепли мышцы, что даже стали рельефными.

На совсем маленьких детях эффект еще заметнее. Они перестают болеть простудными заболеваниями, у них улучшается координация движений. Ребенка-«пловца» сразу видно – у таких детей хорошая осанка, устойчивая походка, вообще они подвижные и активные. Особенно, когда видят воду! Такие дети абсолютно не боятся воды, и, оказавшись летом на пляже, тут же бегут купаться.

Родители одной крошечной пловчихи рассказывали о своей занимательной поездке в Сочи. Когда они вышли на пляж со своей годовалой дочкой в первый раз, она тут же во всю прыть побежала к воде. Все загорающие бросились хватать ребенка, а потом убедились, что спасти малышку было вовсе не нужно – она нырнула и плыла и начала рассекать между папой и мамой. Весь пляж был в шоке. И потом родители уже привыкли, что их появление у воды воспринималось каждый раз явление чуда природы. Уже одна возможность никогда не бояться за своего ребенка на воде – будет ли он отдыхать на даче или в пионерском лагере, или с друзьями поедет на пляж – стоит того, чтобы отдать чадо учиться плаванию. Этот навык необходим человеку для выживания.

А самое главное – это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток и витаминов. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровья, повышать иммунитет и заниматься спортом.

Что лучше – тратить деньги на лекарства и болеть или тратить деньги на здоровый образ жизни и быть крепким и сильны.

Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить мы туда больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Нужно вылечиться и приходиться на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начнет закаливаться.

Эффекта закаливания, в том числе, добиваются инструкторы. Вода в бассейне +34 градуса для грудничков, для детей постарше – +32, а вот температура воздуха уже +26 градусов, в раздевалке – +23-24 градуса. Постоянная разница температур и создает эффект закаливания.

Систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие у 93,5% детей. Такие дети быстрее растут, у них увеличивается жизненная емкость легких, легкие становятся более мощными, а мышцы более крепкими. А еще у детей укрепляются суставы, сердечнососудистая и дыхательная системы, формируется правильная осанка, улучшается кровообращение, укрепляет нервная система, увеличивается сила и выносливость.

Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию, снижению присущего младенцам первых месяцев жизни повышенного тонуса сгибательных мышц, что обеспечивает ускоренное формирование двигательных умений малыша.

Плавание грудных детей позволяет рано использовать закаливающее действие воды путем регулирования ее температурного режима.

Выполнение в воде физических упражнений вовлекает в процесс дыхания большой объем легких, способствует увеличению их жизненной емкости, улучшению обогащения крови кислородом. Все это вместе с закаливающим действием воды является хорошей профилактикой заболеваний.

Помимо этого при плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем, улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.

И самое главное – детское плавание с раннего возраста способствует появлению положительных эмоций. Эти дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят, у них постоянно радостное настроение, что выражается двигательным оживлением, улыбкой.

У занятий плаванием в самом раннем возрасте, да и всю жизнь нет ни одного минуса. А вот плюсов много – от крепкого здоровья до искренней детской радости от интересных игр и купания!

Чем полезен бассейн для детей?

Плавание существенно улучшает здоровье ребенка, помогает ему расти физически крепким и уравновешенным человеком, ведь оно влияет и на нервную систему. Под воздействием прохладной воды процессы возбуждения и торможения уравниваются, кровоснабжение мозга улучшается. Давление воды мягко массирует нервные окончания кожи, улучшает состояние ЦНС, снимает переутомление после долгого учебного дня. Дети, занимающиеся плаванием, как правило, со сном не имеют проблем. За счет общего более спокойного состояния, ребенок становится внимательнее и дома и на занятиях, хорошо усваивает материал, может лучше сконцентрироваться на уроке. Помимо этого, улучшится осанка, ваш малыш станет сильнее и выносливее, движения будут более координированными, да и аппетит порадует родителей. Плавание успешно применяется в комплексной терапии детей, имеющих проблемы с неврологией, страдающих ДЦП, гипер – или гипотонусом, синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Список литературы: детский оздоровительный центр «Непоседа» 2009 – 2013, МИЦ «100 Справок», г. Москва 2007 – 2015 г., Copyright 2015.