

Консультация для родителей

Дети и плавание

Дети бывают разные: спокойные и позитивно настроенные, а бывает и так, что ребёнок приходит на занятия с негативными эмоциями, в состоянии раздражения или эмоционального расстройства. Так вот, вода обладает уникальными успокаивающими и снимающими напряжение, свойствами. Вода смывает негативный заряд, убирает эмоциональное и физическое напряжение, расслабляет и успокаивает. После занятий плаванием, как правило, дети спокойны, уравновешены и довольны. Поэтому, особо рекомендую плавание для детей гиперактивных и эмоциональных.

Выводы о неоспоримой пользе плавания:

1. Максимальное включение и тренировка всего ОДА (опорно-двигательного аппарата).

Плавание даёт универсальную и максимально полную нагрузку для развития всех групп мышц, эффективно развиваются: плечевой пояс, руки, ноги, мышцы тела, пресс живота и спины, другие. Для растущего организма ребёнка это очень важно.

2. Вытягивающий эффект ускоряет рост ребёнка.

Как известно, в воде ребёнок быстрее растёт. Вес тела в воде намного меньше, полностью снимается компрессионная нагрузка на позвоночник и суставы, и позвоночник и все конечности вытягиваются во время занятий плаванием, что ускоряет рост и одновременно умеренно закачивает, укрепляет мышцы. Это идеальное сочетание для растущего организма.

3. Плавание отлично развивает начальную, необходимую для жизни, координацию движений.

Плавание и в целом, освоение скоординированных движений в воде, как в особой среде, развивает правильное ощущение всего тела, координацию и умение управлять собой (своим телом). Дальше, конечно, в развитии координации не мешают и другие виды спорта (боевые искусства, танцы, др.).

4. Освоение правильного глубокого дыхания.

Многие болезни уже во взрослой жизни появляются из-за того, что человек с детства привык неправильно дышать. Общеизвестно, что у пловцов прекрасно развит плечевой пояс и грудная клетка, большие и раскрытые лёгкие. Благодаря этому, пловцы- люди здоровые, энергичные и у них, практически, не бывает заболеваний, связанных с бронхолегочной системой (бронхит, астма, др.).

5. Естественное закаливание, оздоровление и укрепление иммунитета ребёнка.

Вода обладает уникальными целебными свойствами и об этом знали наши предки тысячи лет назад. Вода исцеляет и закаливает. Круглогодичные занятия плаванием будут способствовать закаливанию вашего ребёнка, укреплению иммунной системы, что защитит его от различного рода вирусных и других заболеваний.

6. Эмоциональная зарядка и разрядка.

Очень важно для ребёнка, чтобы на занятиях он получал не только физическую нагрузку, но и эмоционально разряжался. Плавание, как раз, даёт, именно, такой эффект.

7. Снятие негатива, напряжения, раздражения и целебные свойства воды.

8. Усиление других нагрузок.

Плавание и занятия в воде усиливают эффект и результаты тренировок в других видах спорта. Плавание рекомендовано добавлять как дополнительный вид нагрузок. Занятия в воде быстро восстанавливают мышцы, расслабляют и убирают последствия физических перегрузок, увеличивают выносливость, свойства дыхательную системы и общую силу организма.

Предостережения и рекомендации для занятий плаванием для детей:

- Если ребёнок не умеет плавать, не рекомендуется обучать этому самому, лучше отдать его в руки хорошего специалиста. Детям плаванию нужно обучаться только с инструктором (тренером) по плаванию.
- Когда ребёнок начинает ходить в бассейн, могут возникнуть вопросы по здоровью: горло, кашель, насморк и др. Не стоит этого пугаться и сразу бросать плавание. Должна пройти адаптация. Часто такие воспалительные процессы это - реакция слизистой на воду и на хлорку, в том числе. И должно пройти время, пока организм подстроится под водную среду. Кроме того, с началом занятий в воде, начинается закаливание организма и это, тоже, может вызвать лёгкие воспалительные процессы. Ничего страшного, не пугайтесь, позвольте организму ребёнка адаптироваться. Если нужно, пролечите ребёнка и сразу возвращайтесь к занятиям в воде.
- Вода и химические очистительные добавления типа хлорки и других, могут вызывать аллергические реакции на коже. Проконсультируйтесь с врачом, в любом бассейне есть медперсонал.
- Уши могут быть слабым местом и начать воспаляться из-за попадания в них воды. Не пугайтесь, после занятий сразу вымакивайте всю попавшую в уши воду ушными палочками.
- После занятий плаванием ребёнок должен находиться в тепле, особенно в холодное время года.

Успехов вам и вашим деткам, и огромных результатов в спорте!