**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 97»**

**Консультация для родителей**

**«Зачем малышу заниматься в плавательном бассейне?»**

**Подготовила:**

**Груздева Галина Васильевна**

**инструктор по физической культуре.**

**г. Ярославль**

**20201г.**

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, сердечно-сосудистой 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.

**Дети-пловцы не умеют болеть**

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.

**Возможность никогда не бояться за своего ребенка на воде стоит того, чтобы отдать его учиться плаванию!**

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 его учиться плаванию. Этот навык необходим человеку для выживания.

**Самое главное для ребенка – это здоровье!**

Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток и витаминов. Когда вы 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 сильным?

**А вдруг кроха простынет в бассейне?**

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 приходить на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начнет закаливаться**.**

**Как малыш закаляется в бассейне?**

Эффекта закаливания, в том числе, добиваются инструкторы. Вода в бассейне + 32 градуса, температура воздуха уже +28 градусов, в раздевалке – +26 градусов. Постоянная разница температур и создает эффект закаливания.

**Вода – лучший детский массажист!**

Купание в бассейне – это массаж всего тела одновременно, причем массаж эффективный и бережный. Вода не надавит слишком сильно или туда, где не надо. В воде ребенок получает очень деликатный и приятный массаж всего тела одновременно!

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

**От улыбки станет всем светлей!**

И самое главное – детское плавание 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  практически  ни одного минуса. А вот плюсов много – от крепкого здоровья до искренней детской радости от интересных игр и купания!

**Приобщайте ребенка к плаванию и в четыре и в семь лет!**

Начать заниматься плаванием никогда не поздно,но более взрослые дети, месяцев с восьми, уже хорошо различают своих и чужих, и привыкание таких малышей к новому человеку – инструктору по плаванию – может занять больше времени. Занятия по оздоровительному плаванию проводятся для детей с двух месяцев до восьми семи лет, так что если вашему ребенку 4-6 лет – скорее ведите его в бассейн!

**Кому из ребятишек показано плавание?**

Врачи рекомендуют занятия оздоровительным плаванием всем детям, у которых нет медицинских противопоказаний. Занятие плаванием оздоравливает весь организм ребенка и являются мощным стимулом к умственному и физическому развитию вашего малыша! Занятия плаванием эффективны и в качестве посттравматической реабилитации детей.

Но главное, плавание для детей - это отличная процедура закаливания, позволяющая укрепить иммунитет и не допустить простудных и других заболеваний!

**Кто боится воды? Дети или родители?**

Бывает такое, что ребенок на первом занятии капризничает, боится воды. Мама это видит и тут же решает его забрать. Но ведь он же не первый закапризничавший малыш. Инструкторы умеют заинтересовать и успокоить маленьких и вредных.

Вначале ребенок просто посмотрит, как купаются другие дети, потом мячик бросит, потом ручки помочит. Смотришь – малыш увлекся и уже не прочь искупаться. Никто не будет ребенка заставлять и пугать – купаться он пойдет только по своему желанию.

**Хотите, чтобы ребенок вырос здоровым, надо сделать так, чтобы ребенку захотелось идти в детский бассейн!**

А еще ребенку передаются мамины мысли. Мы должны понимать, что плавание нужно, прежде всего, самому малышу. Если мы хотим, чтобы он вырос здоровым человеком, надо сделать так, чтобы ему захотелось купаться. Если мама сразу возьмет дитя к себе на ручки, едва оно закапризничает, то ребенок решит – раз мама забрала, в следующий раз точно никуда не пойду, так и буду себя вести. А вот если мама не хватает сразу на руки, чтобы «оградить», тогда ребенок постепенно привыкает и начинает считать, что всё происходящее – нормально, ведь мама же одобряет! И даже если ребенок ни в какую не соглашается купаться во время первых занятий, через пару занятий он все равно заинтересуется и привыкнет.

**Обучение детей плаванию требует от родителей  большого терпения**

Собственно страх воды у детей бывает редко, чаще это страх перед незнакомым человеком. Любое обучение вначале дается непросто. Но если переступить какой-то барьер, то уже кроме удовольствия и здоровья ребенок ничего другого получать от занятий и не будет.

Иногда бывает, что страх воды у ребенка появляется из-за недосмотра родителей – например, во время купания они неаккуратно держали его, и водичка попала в нос, или заставляли купаться насильно, испугали ребенка.