Польза плавания в бассейне для детей

Плавание является одним из любимых занятий детей любого возраста. Многие родители с первых недель жизни приучают ребёнка к водной стихии, используя сначала обычные ванночки, а затем надувной бассейн. Это отличный способ укрепить иммунитет малыша, лучше развить его физические и когнитивные способности. Чтобы заниматься с ребёнком плаванием круглый год, как нельзя лучше подойдёт бассейн. Плавание детей в бассейне обеспечит отличное настроение, позволит малышу выплеснуть энергию, укрепить здоровье и ускорит его развитие.

Основные плюсы плавания

Плавание положительно влияет на детский организм, так как во время занятий задействованы абсолютно все мышцы тела. Водные процедуры позволяют улучшить деятельность многих органов и систем, являются отличной профилактикой проблем с позвоночником и опорно-двигательным аппаратом. Особо заметна польза плавания в бассейне для детей дошкольного и школьного возраста. Так как именно в этот период происходит активное развитие всего организма маленького человека. Отвечая на вопрос о том, чем полезно плавание в бассейне на детей, можно выделить такие достоинства этого занятия:

-активизация обменных процессов;

-укрепление дыхательных путей;

-тонизирование сердечной мышцы и всей кровеносной системы в целом;

-сохранение правильной осанки;

-профилактика плоскостопия;

-насыщение кожи малыша микроэлементами за счёт естественного водного массажа.

Кроме того, регулярные занятия плаванием помогают формированию здоровой и развитой личности ребёнка. Учёными доказано, что водные упражнения способствуют развитию таких черт, как целеустремлённость, решительность, смелость, самостоятельность, коммуникабельность. Также занятия плаванием улучшают аппетит ребёнка, способствуют более глубокому сну, снимают эмоциональное напряжение, доставляет малышу удовольствие и радость.

Наша "Акватория" здорового детства!