

Польза плавания для детей

По статистике у 93% детей, занимающихся плаванием систематически, наблюдается улучшение физического развития. Это один из простых и эффективных способов **закалить** ребенка, **повысить иммунитет**.

Плавание очень полезно детям для:

1. Формирования и исправления осанки;
2. Укрепления нервной системы (особенно полезно для гиперактивных детей), улучшения сна, аппетита.
3. Укрепления дыхательной, сердечнососудистой систем.
4. Развития координации движения.
5. Улучшения зрения.
6. Просто для того, чтобы научиться плавать.

Посмотрите, какими счастливыми выходят из бассейна дети! А это значит, они получают массу **положительных эмоций** от занятий плаванием.

Не переживайте, если после первого занятия ребенок простудился. Это не повод отказаться от тренировок, так как должен пройти адаптационный период. Выздоровливайте и снова приводите ребенка на плавание.

Советы родителям:

- Чем раньше ребёнок начнёт заниматься плаванием, тем лучше.
- Перед тем, как записаться на плавание, следует посетить педиатра, так как возможны противопоказания.
- Заниматься плаванием можно в любое время суток.
- Лучше всего, если приём пищи перед тренировкой будет проводиться за 1,5-2 часа.

Плавание сделает ваших детей лучше и здоровее!