

## Плавать раньше чем ходить

Дети, чьи родители применяют методику раннего обучения плаванию, растут здоровыми, закаленными, психически уравновешенными. Они намного раньше своих сверстников начинают ходить, овладевают речью и осваивают сложные двигательные навыки. В дальнейшем они быстрее учатся читать и писать, испытывают гораздо меньше проблем в общении со сверстниками в детском саду, в школе, в различных кружках.

Маленькие пловцы реже болеют, хорошо обучаются, обладают хорошей памятью (в том числе и двигательной), отличаются редкой уравновешенностью и умением выбирать верные решения в сложных ситуациях. Раннее плавание способствует быстрому физическому и психомоторному развитию ребенка, снижает присущий младенцам первых месяцев жизни повышенный тонус сгибательных мышц, обеспечивает ускоренное формирование двигательных умений.

Вода – лучший массажист для маленького ребенка, ласковый и очень эффективный. Она гладит кожу с оптимальным давлением, чем улучшает кровообращение и укрепляет нервную систему. Физические упражнения, которые ребенок выполняет в воде уже в самом раннем возрасте способствуют увеличению объема его легких, а значит, и обогащение крови кислородом. Всё выше перечисленное, вместе с закаливающим действием воды, является хорошей профилактикой заболеваний.

Купание, игры в воде, плавание – благоприятны для всестороннего развития ребенка. Работоспособность мышц дошкольников не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабления разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.