**Детские занятия в бассейне**: **радость и польза**!

Наверное, нет на свете ребенка, который не любит игры в воде. И **детсадовский** возраст – самое подходящее время ненавязчиво направить эти игры в полезное русло и обучить ребенка плаванию. Огромная **радость и неоценимая польза** для физического развития – вот что подразумевают под собой регулярные **детские занятия в бассейне**. Разносторонне развитый человек должен уметь плавать. Лучше всего полезные навыки закладываются в **детстве**. Плавание хорошо именно тем, что **польза** от него достигается через **детскую радость** и веселый досуг на воде, **занятия в бассейне** приносят малышам целый шквал положительных эмоций!

Зачем малышу **бассейн**? Плавание – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым.

**Плавание дает детям:**

 - Закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета;

 - Формирование правильной осанки;

 - Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;

 - Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;

 - Улучшение физических способностей: координация движений, силы, выносливости;

 - Положительные эмоции вашего малыша.

Самое главное – это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток. Когда мы 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 здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом!

А вдруг малыш простынет в **бассейне**?

Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в **бассейне**. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в **бассейне**, то ходить туда мы больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Конечно, организм укрепится не сразу, и не исключено, что ребенок после первых **занятий заболеет**. Нужно вылечиться и приходить на **занятия снова**, **детский** организм быстро адаптируется и начинает закаливаться.

Как малыш закаляется в **бассейне**?

Рекомендуемая температура воды в **детском бассейне** ниже температуры тела ребенка +32 С, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, **занятия** плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела. В результате регулярных **занятий** плаванием время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

Как вливают **занятия** плаванием на развитие ребенка?

**Занятия** плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому **занятия** способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.