Плавание в раннем возрасте.

Ранний возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития – как умственного, так и физического. Раннее физическое развитие – это целый комплекс упражнений, методов и действий, направленных на физическое развитие малыша первых лет жизни. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – одни из самых полезных видов физических упражнений, которые помогают ребенку быстрее адаптироваться к окружающей среде.

Раннее плавание – это универсальное средство закаливания, физического развития, воспитания. В МБДОУ «Весёлая планета» созданы все условия для дополнительных занятий детей раннего возраста. В детском саду имеется бассейн с чашей 10м\*5м, душевые и раздевалки для девочек и мальчиков, где ежедневно обеззараживается воздух ультрафиолетовыми излучениями благодаря бактерицидным облучателям, комната инструктора и медицинский кабинет. Бассейн проходит дезинфекцию – обеззараживание воды от бактерий и вирусов, осуществляется производственный контроль за соблюдением санитарных правил и гигиенических нормативов, в том числе, с обеспечением проведения лабораторного контроля за качеством воды в чаше бассейна.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Это одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий плаванием возможно скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. Правильно организованные занятия прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Дети начинают посещать бассейн с группы раннего возраста, а именно с 1,5 лет. Первое посещение бассейна – это событие в жизни ребенка, и очень важное. В связи с нестандартными условиями бассейна, занятия проводятся только индивидуально! И только с условием нахождения тренера в воде с ребенком! Дети допускаются до занятий только с разрешения медицинского работника, который потом сопровождает нас на протяжении всего занятия.

Главная цель занятий в бассейне - это способствовать обучению элементарным навыкам плавания (всплыванию, лежанию, скольжению, погружению под воду). И конечно, заложить прочную основу для дальнейших занятий плаванием.

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!