**Советы для родителей**

**А вдруг кроха простынет в бассейне?**

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

Как малыш закаляется в бассейне?

Эффекта закаливания, в том числе, добиваются инструкторы. Вода в бассейне +34 градуса для грудничков, для детей постарше – +32, а вот температура воздуха уже +26 градусов, в раздевалке – +23-24 градуса. Постоянная разница температур и создает эффект закаливания.

Систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие у 93,5% детей. Такие дети быстрее растут, у них увеличивается жизненная емкость легких, легкие становятся более мощными, а мышцы более крепкими. А еще у детей укрепляются суставы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, формируется правильная осанка, улучшается кровообращение, укрепляет нервная система, увеличивается сила и выносливость.

Выполнение в воде физических упражнений вовлекает в процесс дыхания больший объем легких, способствует увеличению их жизненной емкости, улучшению обогащения крови кислородом. Все это вместе с закаливающим действием воды является хорошей профилактикой заболеваний.

**Бассейн и массаж одновременно!**

Помимо этого при плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем, улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.

От улыбки станет всем светлей!

И самое главное – детское плавание способствует появлению положительных эмоций. Эти дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят, у них постоянно радостное настроение, что выражается двигательным оживлением, улыбкой.

У занятий плаванием в самом раннем возрасте, да и всю жизнь нет  практически  ни одного минуса. А вот плюсов много – от крепкого здоровья до искренней детской радости от интересных игр и купания!

Вода – лучший детский массажист!

Купание в бассейне – это массаж всего тела одновременно, причем массаж эффективный и бережный. Вода не надавит слишком сильно или туда, где не надо. В воде ребенок получает очень деликатный и приятный массаж всего тела одновременно!

Приобщайте ребенка к плаванию и в пять и в семь лет!

Начать заниматься плаванием никогда не поздно, но более взрослые дети, месяцев с восьми, уже хорошо различают своих и чужих, и привыкание таких малышей к новому человеку – инструктору по плаванию – может занять больше времени. Занятия по оздоровительному плаванию проводятся для детей с двух месяцев до восьми семи лет, так что если вашему ребенку 5-6 лет – скорее ведите его в бассейн!

Кому из ребятишек показано плавание?

Врачи рекомендуют занятия оздоровительным плаванием всем детям, у которых нет медицинских противопоказаний.

Занятия плаванием оздоравливают весь организм ребенка и являются мощным стимулом к умственному и физическому развитию Вашего малыша!

Занятия плаванием эффективны и в качестве посттравматической реабилитации детей.

Но главное, плавание для детей – это отличная процедура закаливания, позволяющая укрепить иммунитет и не допустить простудных и других заболеваний!

Кто боится воды? Дети или родители?

Бывает такое, что ребенок на первом занятии капризничает, боится воды. Мама это видит и тут же решает его забрать. Но ведь он же не первый закапризничавший малыш. Инструкторы умеют заинтересовать и успокоить маленьких и вредных.

Вначале ребенок просто посмотрит, как инструктор купается, потом мячик бросит, потом ручки помочит. Смотришь – малыш увлекся и уже не прочь искупаться. Никто не будет ребенка заставлять и пугать – купаться он пойдет только по своему желанию.

Хотите, чтобы ребенок вырос здоровым, надо сделать так, чтобы ребенку захотелось идти в детский бассейн!

А еще ребенку передаются мамины мысли. Мы должны понимать, что плавание нужно, прежде всего, самому малышу. Если мы хотим, чтобы он вырос здоровым человеком, надо сделать так, чтобы ему захотелось купаться. Если мама сразу возьмет дитя к себе на ручки, едва оно закапризничает, то ребенок решит – раз мама забрала, в следующий раз точно никуда не пойду, так и буду себя вести. А вот если мама не хватает сразу на руки, чтобы «оградить», тогда ребенок постепенно привыкает и начинает считать, что всё происходящее – нормально, ведь мама же одобряет! И даже если ребенок ни в какую не соглашается купаться во время первых занятий, через пару занятий он все равно заинтересуется и привыкнет.

Обучение детей плаванию требует от родителей  большого терпения

Собственно страх воды у детей бывает редко, чаще это страх перед незнакомым человеком. Любое обучение вначале дается непросто. Но если переступить какой-то барьер, то уже кроме удовольствия и здоровья ребенок ничего другого получать от занятий и не будет.

Иногда бывает, что страх воды у ребенка появляется из-за недосмотра родителей – например, во время купания они неаккуратно держали его, и водичка попала в нос, или заставляли купаться насильно, испугали ребенка. Но и эти страхи преодолимы, тем более, что мама может присутствовать на занятии и уже этим успокаивать ребенка.