

Советы родителям

*Материал подготовила инструктор ФК
МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 8»
Демченко Алина Григорьевна*



На мой взгляд, не менее важной проблемой является участие родителей в процессе обучения плаванию. Всем известно, какая у нас суматошная и нелёгкая жизнь, как мало внимания уделяем мы детям. Всем некогда, а дети так нуждаются в нашей заботе и поддержке.

Конечно, родители не должны строить далеко идущие планы, ожидать от своих детей больших спортивных результатов, повторять им, что они обязаны стать чемпионами, рекордсменами. Это может вызвать у детей боязнь не оправдать надежды родителей.

Приятно, конечно, помечтать с ребёнком о будущих победах, но делать это надо ненавязчиво – занятия должны приносить и пользу, и удовольствие. Бывают ситуации, когда малыш неохотно идёт в бассейн, и родители обязаны выяснить причину этого. Нередко детям бывает трудно освоить то или иное упражнение, что-то у них не получается с первого раза. Многих, например, часто пугают новые упражнения.

В это случае надо успокоить ребенка, помочь ему поверить в свои силы, ведь кто знает его лучше мамы с папой. Но иногда дети просто ленятся, не желают утруждать себя, особенно если они избалованы. В такой ситуации необходимо проявить твёрдость, настоять на своём. Помните, как только у ребёнка появятся успехи, его поведение изменится.



Польза бассейна для детей

Сложно недооценить пользу бассейна для детей в современном обществе. Наши дети испытывают колоссальные нагрузки на позвоночник и опорно-двигательную систему с самого раннего возраста. Но если вы позволите ребенку посещать бассейн как можно раньше – вы обезопасите его от многих негативных факторов окружающей среды и предупредите ряд возможных заболеваний. Вот семь основных причин, по которым необходимо систематически посещать бассейн для детей:

- ❖ Плавание в бассейне способствует укреплению иммунной системы ребенка.
- ❖ Организм ребенка закаляется, становится более устойчивым к перепадам температуры.
- ❖ Укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется крепкая мышечная система – залог здоровья на долгие годы.
- ❖ Улучшается осанка, суставы становятся крепкими – вырабатывается координация движений.
- ❖ Плавание предотвращает такие распространенные в детском возрасте заболевания, как простуда, ОРВИ и грипп.
- ❖ После занятий плаванием улучшается общий тонус организма, повышается аппетит. Нормализуется время сна и бодрствования. Гиперактивные дети, накупавшись вдоволь, становятся спокойнее и уравновешеннее.
- ❖ Бассейн для детей подарит уйму положительных эмоций и отличное настроение на весь день!

