

# «Оздоровление детей в бассейне»



Подготовил инструктор по физической культуре Алексанова Е.В.

# 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 начнете ходить с ребенком в бассейн– вы обезопасите его от многих негативных факторов окружающей среды и предупредите ряд возможных заболеваний.*

## Семь основных причин, по которым необходимо систематически посещать бассейн для детей:

- 1) Посещая бассейн с ребенком, вы способствуете укреплению его иммунной системы.
- 2) Организм ребенка закаляется, становится более устойчивым к перепадам температуры.
- 3) Укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется крепкая мышечная система – залог здоровья вашего ребенка на долгие годы.
- 4) Улучшается осанка, суставы становятся крепкими – вырабатывается координация движений.
- 5) Плавание предотвращает такие распространенные в детском возрасте заболевания, как простуда, ОРВИ и грипп.
- 6) После занятий плаванием улучшается общий тонус организма, повышается аппетит. Нормализуется время сна и бодрствования. Гиперактивные дети, накупавшись вдоволь, становятся спокойнее и уравновешеннее.
- 7) Бассейн для детей подарит вашему ребенку уйму положительных эмоций и отличное настроение на весь день!

# Посещая бассейн мы реализуем следующие задачи:

## Оздоровительные задачи      Воспитательные задачи

- Направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.
- Направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно –волевых качеств: смелости, настойчивости, чувство собственного достоинства.



Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Огромная радость и счастье светятся в его глазах, когда он начинает понимать, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе. Сразу появляется огромное желание плавать и плавать.



**Спасибо за внимание!**