

## Консультация для родителей «О пользе плавания»

Умение плавать в раннем возрасте имеет массу преимуществ. Если все делается правильно, малыш приобретает бесценный опыт: свободу движения, приятные ощущения и радость от собственной отваги в сочетании с безопасностью, обеспечиваемой руками мамы или папы. Кроме того, плавание развивает чувство равновесия, учит владеть своим телом, а также увеличивает объем легких, улучшая питание мозга кислородом. И, наконец, эти физические упражнения в регулярных небольших дозах укрепляют здоровье ребенка, делают его более выносливым. Плавание является прекрасной профилактикой насморка и других простудных заболеваний. Однако при раннем обучении плаванию следует учитывать две серьезные опасности.

Первая - интоксикация водой. Это случается, когда человек заглатывает ее так много, что в крови значительно уменьшается количество натрия. Такому риску подвержены именно грудные дети из-за их малого веса и потому, что они глотают все, что попадает к ним в рот. Кстати, подобная интоксикация встречается у малышей, которым родители дают пить слишком много воды и сильно разбавленного материнского молока. Симптомы появляются не сразу: возбуждение, рвота, судороги, конвульсии и даже кома. Подобные случаи весьма редки, однако нужно внимательно следить, чтобы малыш не слишком глубоко погружался в воду.

Вторая опасность (морального плана) связана с тем, что некоторые родители отдают своего малыша для обучения другим лицам. Если вы чувствуете, что не можете сами тренировать своего крошечного ребенка в воде, лучше откажитесь на некоторое время от этой затеи. Не подвергайте его испытанию, которое больше бы походило на пытку, чем на удовольствие.

Организация, специально занимающаяся проблемой плавания грудных детей, настоятельно требует, чтобы ребенок до трехлетнего возраста никогда не входил в бассейн без одного из своих родителей. Умение плавать в таком возрасте - не столь уж жизненная необходимость для вашего ребенка. Однако при правильном подходе эти занятия могут принести ему большую радость.

Вода всегда привлекала людей и тем более младенцев, которые совсем недавно покинули внутриутробную жидкость. Вспомните многочисленные фотографии новорожденных, со счастливой улыбкой лежащих в воде. Это и есть источник вдохновения для родителей. Точно так же, как в случае с чтением: ребенка, еще не достигшего трех лет, надо приучать к письменному языку, а вовсе не обучать чтению. То же самое и с плаванием: здесь речь идет о том, чтобы помочь малышу получить радость от соприкосновения с водой, а не об обучении плаванию.

Методика раннего обучения плаванию вовсе не предназначена для воспитания олимпийских чемпионов, и ваш ребенок совсем необязательно будет лучше плавать, чем тот, кто обучится этому в привычном возрасте. Но он приобретет положительный комплексный опыт, который освободит его от свойственной многим детям боязни воды и поможет развитию открытой и предприимчивой личности. Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым.

Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.