

ВОДНАЯ СЕКЦИЯ

Все родители мечтают, чтобы их малыш рос здоровым, ловким, подвижным, а потому многие мамы и папы записывают детей в спортивную секцию. Плавание – один из немногих видов спорта, которым можно заниматься не только ради спортивных достижений, но и для укрепления здоровья.

ПЛАВАНИЕ

Врачи рекомендуют заниматься плаванием с младенчества. Этот вид спорта способствует правильному развитию органов кровообращения и дыхания, формирует правильную осанку, успокаивает нервную систему, укрепляет кости и предупреждает развитие плоскостопия.

После занятий в бассейне крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается иммунитет, общий тонус организма. Дети, занимающиеся плаванием, меньше болеют.

Научиться плавать можно в любом возрасте. Родители даже в 2-х месячном возрасте могут приходить заниматься в «лягушатник».

Помните, что в детском спорте все на 90 % зависит от тренера и созданных им условий. Он должен не только заметить способного ребенка, но и увлечь его, научить трудиться.

Если вы решили вырастить новую олимпийскую звезду, необходимо вовремя, в 5 – 6 лет, отдать ребенка в секцию. Если же ваше чадо любит воду, но ему не нравится плавать от бортика к бортику, можно записать его в другие водные виды спорта.

ВОДНОЕ ПОЛО

Чтобы стать ватерполистом, ребенку придется пройти целый ряд тестов, с помощью которых тренеры определяют чувство мяча, ловкость, координацию и др. качества. Этот вид спорта вырабатывает у детей чувство команды, сплоченность, тактическое понимание игры – качества, которые потом наверняка пригодятся в жизни.

Доказано, что систематические занятия плаванием и водным поло способствуют активному росту детей. Это связано с особым типом нагрузок, а в водном поло - также с подскоками и прыжками.

ПРЫЖКИ В ВОДУ

В этот вид спорта берут и мальчиков, и девочек. Главный критерий отбора - низкий рост и гибкость. Прежде чем отправить разучивать сальто на вышку, вашего ребенка сначала хорошенько растянут в гимнастическом зале.

К сожалению, прыжки в воду – один из самых рискованных видов спорта, травмы здесь неизбежны. Помните, что главная цель – не спортивные результаты, а удовольствие и здоровье ребенка.

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Музыка, красивые купальники, яркий макияж, аплодисменты - разве не это мечта каждой девочки? Если ваша дочка хочет стать подводной русалкой, запишите ее в секцию синхронного плавания.

Но учтите, здесь действует строгий отбор. Тренеры обращают внимание на гибкость, координацию движений, фигуру. Набор осуществляется с 5 лет. Если девочка занималась гимнастикой или прыжками в воду, она сможет стать «синхронисткой» и в более позднем возрасте. Основная задача ребенка - научиться все движения делать одновременно с другими, то есть работать в коллективе.

Помимо тренировок в воде, дети занимаются и в зале: хореография, растяжка, отработка акробатических элементов – обязательные атрибуты синхронного плавания.

СОВЕТЫ:

- Если вы решили записать ребенка в бассейн, покажите его аллергологу. Сейчас многие бассейны отказываются от хлора (переходят на морскую воду, используют для дезинфекции ионы серебра). Поэтому аллергия на хлор - совсем не повод отказываться от занятий плаванием.
- Обязательно расскажите детям о необходимости насухо вытирать ноги и о вреде бега босиком в раздевалке или

душевой. Это может привести к возникновению грибка, или можно просто поскользнуться и получить травму.

- Чтобы у ребенка не воспалились глаза, пока он плавает в бассейне, купите ему качественные водные очки.

МДОУ №115