



"Когда лучше начинать обучать детей плаванию"

Плавание для детей с первого года жизни имеет существенное значение для полноценного и своевременного не только физического, но и нервно – психического развития.

Желательно, чтобы родители сами приучали детей к воде в домашних условиях уже в раннем возрасте.

Начинать можно и с 2 месяцев, но более подходящий возраст это 2-3 года.

Для самых первых занятий можно порекомендовать следующие упражнения:

1. На вдохе окунать ребенка с головой под воду.
2. Покачивать ребенка в воде лежа горизонтально на спине.
3. Покачивать ребенка в воде лежа горизонтально на животе.
4. Погружение с головой во время скольжения на груди.
5. Погружение с головой в вертикальном положении.
6. «Качели». Держа ребенка под мышки, раскачивать из стороны в сторону, погружать в воду и проносить вперед.

Плавание для маленьких детей – это не только забава, но и огромная польза.

Прививайте ребенку любовь к воде с первых дней, чтобы как можно чаще слышать от докторов: «Ваш малыш абсолютно здоров!»