***Польза занятий детским плаванием***

Купание, по мнению большинства, это дополнительная угроза простуд, отитов, насморков. Да и забот много! А ведь оздоровительные, по-настоящему целебные свойства детского плавания описаны в сотнях книг, подтверждены исследованиями многих ученых, наблюдениями педиатров. Уже общеизвестной стала мысль о том, что водная среда – родная для новорожденного. В течение первых месяцев жизни у младенцев сохраняется «память» о времени, проведенном в утробе матери, где его окружала та же вода. Одним из главных безусловных рефлексов, которыми мы все обладаем с рождения, является способность задерживать дыхание при попадании в воду. Только представьте себе: мы, взрослые, учимся нырять, не можем открыть глаз под водой, зажимаем себе ноздри и рот, а любой ребенок приспособлен к нырянию с первой секунды жизни! Да новорожденные дети – это же прирожденные пловцы!

Многолетние наблюдения за детьми, чьи родители увлекались идеями детского плавания с младенчества, доказали: такие малыши меньше болеют, у них хороший мышечный тонус. Плавание с раннего детства является надежной профилактикой заболеваний позвоночника, дыхательных путей, помогает укрепить нервную систему, предупреждает аномалии развития. Юные пловцы растут здоровыми, меньше капризничают, лучше спят. Источник благотворного влияния водных занятий специалисты определяют по-разному. С одной стороны – это контакт тела с водой, однако такой происходит и при обычном купании малыша в ванночке, когда он лежит на спине. Плюс к этому плещущая вода оказывает непрерывное массажное воздействие. Другие специалисты уверены, что основной механизм воздействия при детском плавании с младенчества, – это эффект «невесомости». Каждый маленький пловец – это своего рода космонавт, на которого почти перестает действовать сила земного притяжения. Если «на земле» ребенок просто лежит на спине, и может двигать лишь ручками-ножками, то в воде уже в это время он в состоянии движением тех же ручек-ножек изменять положение своего тела. Вестибулярный аппарат во время плавания посылает в мозг ребенка сотни сигналов, которых просто нет, пока младенец лежит в кроватке. Мозг должен эти сигналы обрабатывать и посылать команды мышечному аппарату. Первые бессистемные барахтанья, разумеется, происходят хаотично, рефлекторно. Не стоит ждать, что младенец, опущенный в воду, тут же и поплывет. Однако уже к году почти все юные пловцы способны сделать несколько гребков и самостоятельно проплыть небольшое расстояние! Пребывание в воде «учит» малышей ориентированию в пространстве, управлению своим телом. Опыт показывает, что дети, с которыми родители занимаются плаванием, и ходить начинают раньше своих «сухопутных» сверстников. Еще бы! Ведь детское плавание с младенчестве – это маленький спорт, да еще в том возрасте, когда о ходьбе, беге и прыжках пока и речи нет. Ведь каждое занятие в воде – это серьезная физическая нагрузка на маленький организм, вспомните свои взрослые ощущения во время отпуска на море. Вечером ложишься в кровать после множества морских процедур и тебя еще будто «качает» морская волна. Вот и младенцы после плавания испытывают то же самое. Для них – это своего рода тренировка, однако не ради сегодняшнего спортивного результата, а на будущее. Да и здоровый сон обеспечен!