

Консультация родителям на тему «За и против плавания»

Инструктор по ФК
А.В. Кудрина
МБДОУ №307
г. Красноярск

Плавание манит и пугает одновременно. Одни родители уверены, что только там можно сделать иммунитет ребёнка устойчивым ко всем болезням мира, другие - что «общий лягушатник» снабдит дитя новыми болячками. Так в чём же правда? Стоит ли «бросать» родное существо в пучину воды и эмоций?

Польза бассейна неоспорима: активно плавающие дети не умеют болеть простудой. Плавание полезно для обмена веществ, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата. Именно бассейн предотвратит сколиоз, который сейчас превратился в один из «бичей цивилизации», сформирует хорошую осанку, улучшит координацию движений. *Ребёнок становится сильнее и выносливее*. Кроме того, *после бассейна ребёнок ест «за двоих» и крепко спит*. Плавание незаменимо для детей с синдромом повышенной возбудимости, гипер-тонусом мышц, гипотонусом мышц, ДЦП. Ну и наконец, ребёнок научится плавать, а это значит, что, отправляя его на море, к бабушке на дачу или в летний лагерь вы можете практически не волноваться об играх на воде.

Опасения родителей, считающих, что от бассейна больше вреда чем пользы – тоже можно понять. Холодная вода, толпы водоплавающих граждан, неизменный запах хлорки и перспективы сделать ребёнку фигуру буквой «Т» (особенно не хотелось бы этого для дочки) способны безоговорочно перевесить мечты ребёнка покорять кафельные глубины. При желании всех этих неприятностей можно избежать. Как написано в одной очень старой книге: ищите – и дано вам будет! Понюхайте водичку!

Старый, добрый запах хлорки убил желание плескаться в воде уже не у одного поколения потенциальных пловцов. Так можно ли найти бассейны без хлорированной воды? Ответ – нет. Всё дело в том, что существуют нормы Санэпиднадзора, которые требуют наличия в воде любого бассейна хлорки в количествах 0,4-0,6 мг/л. Это означает, что в любом бассейне хлорка есть, даже если его сотрудники говорят Вам иное. Тем не менее её количество может существенно различаться в зависимости от применяемых систем очистки. Например, очистка с использованием ионизации позволяет в теории снизить содержание гипохлорита в 2-3 раза.

Дело в том, что характерный запах даёт не сам хлор, а хлорамины - соединения, образующиеся при связывании хлора с загрязнениями. Так что попробуйте выбрать не среди мифических бассейнов без хлорки, а среди

бассейнов с более совершенной системой очистки. Чем совершеннее система, тем меньше загрязнений, следовательно, слабее едкий запах.

Другой вопрос, который часто мучает родителей будущего пловца, - насколько велик риск подхватить в бассейне инфекции? Ответ – риск есть, но его можно существенно снизить. Заразиться в воде практически невозможно, поскольку вода дезинфицируется и, как сказано выше, хлорируется.

Заражение обычно происходит при соприкосновении с бортиками, стенами, лавочками и тому подобным. Ограничьте контакт с этими элементами, и всё будет хорошо.

Ещё один важный момент. Перед началом тренировок неплохо было бы определиться – кого вы хотите получить на выходе – пловца-культуриста или просто здорового, довольного жизнью ребёнка. В первом случае – приготовьтесь к тому, что через несколько лет фигура вашего ребёнка будет выдавать в нём пловца, что называется, за версту – мускулистая шея, очень широкие плечи, мощные руки, широкая спина, резко и бескомпромиссно сужающаяся внизу. Особенно испугать это может мам девочек. Если Вы просто хотите дать ребёнку вдоволь поплескаться в воде, то есть шанс избежать такой участи. Всё дело – в чувстве меры и интенсивности нагрузок. Чем меньше упорядоченных телодвижений в воде – тем больше вероятность, что тело вашего чада будет иметь более привычные простым смертным очертания.

Когда начинать? Казалось бы, 2-3 года идеальный возраст для начала обучения плаванию. Занятия в воде формируют осанку, укрепляют скелет и даже улучшают психологическое состояние крохи. Однако, если родители рассчитывают на спортивную карьеру для ребёнка, с бассейном лучше повременить до 5-7 лет. Дело всё в том же закреплении неправильных навыков, да и просто психологической неготовности малыша к серьёзным спортивным занятиям. В этом возрасте бассейн должен оставаться для него развлечением.

С пятилетнего возраста детей уже принимают в серьёзные спортивные секции: ребёнок достаточно развит для нагрузок и в состоянии понимать и выполнять указания тренера.

Как искать бассейн? Занятия с детьми, которые вообще не умеют плавать или умеют плохо, должны проходить в бассейне с глубиной, на которой ребёнок может уверенно стоять. Оптимальной глубиной считается «по грудь». Длина бассейна должна быть не меньше 5-7 метров, чтобы у детей была возможность отрабатывать такие упражнения, как «стрелочка» (скольжение).

На форумах, посвящённых детскому плаванию, иногда можно встретить такие замечания родителей: «Ходим в бассейн уже 2 года, занятия проводятся в нарукавниках и жилетах, плавать ребёнок толком не научился».

Запомните: «аксессуарами» для обучения могут быть только плавательная доска и шапочка. В идеале плавательный головной убор должен надёжно защищать уши (так Вы спасете малыша от отитов), но при этом не сдавливать кожу головы. Наружники, ласты, круги и жилеты превратят

обучение плаванию в «весёлые купания», то есть помешают полноценным занятиям.

Группа, куда будет ходить ваш ребёнок, должна состоять из детей одинакового с ним возраста и уровня подготовки. Разумеется, чем меньше группа, тем лучше. Если в группе больше 12-15 детей, да ещё разных по возрасту и по году обучения, даже супер-опытному тренеру будет тяжело научить их чему-то полезному.