



О пользе бассейна и водных занятий наслышан без преувеличения каждый родитель. Подавляющее большинство врачей-педиатров рекомендуют плавание в качестве лучшего метода закаливания и укрепления здоровья, профилактики множества заболеваний, способа коррекции состояния при существующих нарушениях. Однако многих родителей терзают сомнения и страхи - чего именно они боятся?

## **“Ребенок может захлебнуться”**

Это распространенный страх, источником которого является собственный негативный опыт или рассказы родственников и знакомых. Он практически безоснователен. Если малыша погрузить в воду, он задержит дыхание — это рефлекторный механизм. Движения ручек и ножек сложно назвать полноценным процессом плавания, но в экстремальной ситуации такие рефлексии призваны спасти жизнь ребенку. Бояться того, что он нахлебается воды или захлебнется, не стоит - во время занятий рядом с маленьким пловцом будет находиться опытный инструктор по плаванию и контролировать ситуацию.

## “Ребенок заболеет”

Многие родители испытывают тревогу за здоровье малыша, особенно если он подвержен частым простудным заболеваниям. Однако важно помнить о том, что опасен не холод, а резкая смена температурного режима. Для того, чтобы ребенок не заболел, после посещения бассейна, мы надеваем тёплые халатики и носочки, идем в группу. Сушим волосы. В первую половину дня не гуляем! В здании детского сада, а также в бассейне, поддерживается комфортная температура воздуха.

## “Ребенок что-то подхватит”

В бассейне вода дезинфицируется, поэтому опасения подхватить инфекцию беспочвенны.

## “Ребенку в ушки попадет вода”

Ушки закрывать или затыкать не нужно - вода не может вызвать заболеваний или воспалительных реакций при попадании в слуховые проходы.

## “Ребенок испугается”

Как показывает практика, купания и плавания больше боятся взрослые. Волнение родителя может передаться малышу, поэтому стоит успокоиться: младенец совершенно не боится воды, контакт с ней доставляет ему радость и положительные ощущения.

Занятия должны сопровождаться вниманием и контролем за реакцией на действия. Если ребенку что-то не по душе, можно отложить выполнение упражнения и приняться за другие. Водные процедуры должны проходить весело и непринужденно.

## “Может появиться раздражение кожи от хлорированной воды”

Вода в бассейне действительно хлорируется. Современные системы очистки позволяют свести к минимуму риск негативных кожных реакций даже у самых маленьких посетителей. Также важной рекомендацией служит ополаскивание в душе после занятий. Как правило, если малыш находится в бассейне не каждый день, а посещает его 2-3 раза в неделю, кожных реакций не следует.

Все страхи родителей перед ранним плаванием вполне понятны - но в той же степени они безосновательны. Занятия с квалифицированным тренером по детскому плаванию и соблюдение основных условий - залог безопасности и эффективности.