**Консультация родителем на тему**

**«За и против плавания »**

***Плавание манит и пугает одновременно.*** Одни родители уверены, что только там можно сделать иммунитет ребёнка устойчивым ко всем заразам 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 деток с синдромом повышенной возбудимости, гипертонусом 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.

***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.

 *Подготовила: инструктор Ануфриева З.В .*