

Як раннє плавання впливає на розвиток дитини

Малючкове плавання — це перевірена методика всебічного раннього розвитку дитини. Воно спрямоване на значно більше, ніж досягнення спортивних результатів. Ефект від раннього плавання — фізично здоровий та емоційно відкритий до всього нового малюк, що розвивається значно швидше за своїх ровесників.

Вплив раннього плавання досліджували педіатри, фізіотерапевти, реабілітологи та дитячі психологи ще з середини минулого століття, та прийшли до однозначного висновку про користь плавання для розвитку дітей у ранньому віці.

Які завдання вирішують педіатри, рекомендуючи плавання для немовлят?

Заняття з плавання дають можливість малюкам швидше адаптуватися до навколишнього середовища, водночас відчуваючи себе затишно у звичній водній стихії. Позитивний вплив спостерігається на всі системи дитячого організму, тому в країнах Європи вже звична практика рекомендації педіатрів щодо раннього плавання. Мама займаються пошуком басейну та інструктора малючкового плавання ще під час вагітності.

Лікарі рекомендують заняття з раннього плавання з кількох причин, розглянемо кожен з них більш детально.

- Плавання підвищує стійкість організму до перепаду температур та зміцнює імунну систему дитини. Немовлята, які відвідують басейн до року, менше схильні до сезонних простудних захворювань.
- Активні вправи у воді позитивно впливають на шкіру малюка, насичуючи її киснем. Заняття з плавання приносять таку саму користь, як умілі руки масажиста.
- Пірнання в басейні дають можливість малюку тренувати бронхолегеневу систему. Діти, які займаються плаванням, не схильні до хвороб органів дихання.
- Активне насичення організму киснем сприяє швидкому розвитку мозку малюка, саме тому маленькі плавці випереджають у розвитку своїх однолітків.

Користь занять з плавання сумніву не піддає жодна людина, оздоровчий ефект від цього заняття відомий давно. Всі, хто піклується про власне здоров'я, регулярно відвідують басейн. Це наймасовіший вид фізичної активності доступний кожному. Суперечки виникають лише навколо питання, коли варто починати відвідувати басейн. Голоси скептиків стихають перед результатами, які спостерігають педіатри вже не в першого покоління дітей, що займаються раннім плаванням.

Вплив раннього плавання на системи організму немовляти

Давно минув той час, коли дітей туго пеленали та закривали рот дурниками. сучасні мами вже не мордують ні себе, ні дитину режимом погодинного годування та окремим ліжечком. Навпаки, спільне перебування та сумісні активності перетворюють перший рік життя на відкрите та безпечне середовище, де малюк швидко розвивається. І ранньому плаванню відводиться важлива роль у всебічному гармонійному розвитку малечі.

Вивчаючи вплив раннього плавання на кожну систему дитячого організму, вчені прийшли до таких висновків.

Дихальна система

Глибина вдихів і видихів, коли дитина займається плаванням, збільшується, а це в свою чергу хороша профілактика захворювань верхніх дихальних шляхів. Крім того, коли після пірнання дитина очищає носоглотку від води, активно чхаючи, жодні хвороботворні організми не затримуються всередині. Таке “провітрювання” та “очищення” створює сприятливі умови для розвитку дихальної системи.

Система кровообігу

Перебуваючи у воді в своєрідному стані невагомості, дитячий організм активізує кровообіг та розвиває серцево-судинну систему. Численні кровonosні судини під тиском води насичують серце киснем та полегшують його роботу.

Опорно-руховий апарат

У воді знижується навантаження на хребет та кістки, хрящові міжхребетні диски звільняються від постійного здавлювання. Перебування у стані “гідроневагомості” сприяє формуванню правильної постави і є найкращою профілактикою сколіозу, а завдяки активному руху стоп у воді дитина отримує масаж, що запобігає виникненню плоскостопості.

Центральна нервова система

Заняття плаванням зміцнюють нервову систему, покращують сон та апетит малюка. Поряд зі зміцненням загального тонуусу організму та покращенням кровообігу мозку — це стає хорошим поштовхом до активного розвитку дитини у порівнянні з ровесниками.

Отже, раннє плавання — гарна можливість виростити сильну, здорову та розумну дитину. І багато сучасних батьків використовують такий шанс.