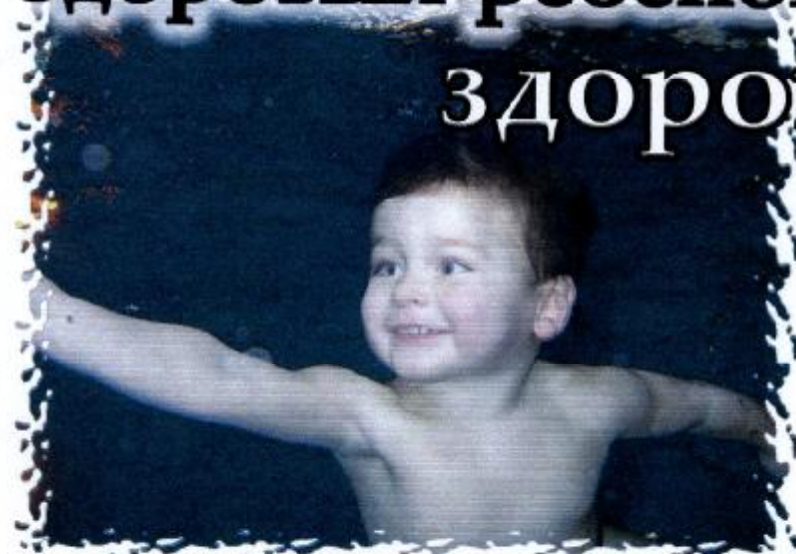


# Здоровый ребенок – здоровый мир



Специально для «Я – мама!»

О пользе плавания для грудных детей рассказывает Любенко Кристина, инструктор по раннему плаванию, руководитель проекта «Здоровый ребенок – здоровый мир»

**Контакты проекта:**

<http://zhitomirdeti.narod.ru>  
zhitomirdeti@yandex.ru  
(0412) 46 65 36;  
0956222277; 0506569770

**А**ктивный образ жизни с самого рождения? Но малыш не умеет ни ходить, ни ползать, ни даже сидеть!

С ребенком можно плавать. Это благотворно влияет на здоровье, укрепляет мышечную, легочную, сердечнососудистую системы, закаливает.

Я с сыном Леоном занимаюсь плаванием с его рождения. Мне хотелось поделиться этим опытом. Сейчас идея реализовалась через проект «Здоровый ребенок – здоровый мир». Главная цель проекта – поддержание культуры активного образа жизни в основном через водные занятия. В проекте предусмотрены классы по плаванию, семинар по плаванию, фотовыставка. Проект получил грант и до 31 мая родители и специалисты могут принять в нём участие бесплатно по нижеуказанным контактам.

**Н**о как плавать в бассейне? Ведь там холодная вода. Да и на улице холодно.

Температура воды до 30° закаляет и стимулирует к движению. Главное снижать её постепенно и регулярно, также важен индивидуальный подход. И тогда плавание принесет ребенку удовольствие.

Еще одно преимущество плавания – это доступность. Каждый родитель может прийти в бассейн и поплавать. Инструктор на первых этапах расскажет, как лучше заниматься с малышом. А продолжать занятия родители могут уже ежедневно и самостоятельно.

**К**ак проходят занятия? Ребенок плавает вместе с мамой или папой. Родители учатся лучше понимать ребенка, знакомятся с тем, что ему нравится и что пугает, помогают справиться с задачами. Так они с самого рождения прививают ребенку уверенность: «Я справлюсь, надо только постараться».

**П**одведем итог Плавая с малышом, Вы:

- укрепляете его здоровье, весело проводите время, укрепляете эмоциональную связь с ребенком;
- помогаете ему ощутить уверенность в своих силах;

- поддерживаете позитивную связь с водной стихией;
- расширяете границы семейного досуга.

Какие бы задачи в жизни ребенка не возникали в будущем, он вспомнит счастье и уверенность, которую получил от совместных занятий в воде. Ведь что закладывается в раннем детстве, запоминается на всю жизнь.



Кристина с сыном Леоном