

Несколько вопросов



**и
ОТВЕТОВ.**

Вы спрашиваете

мы отвечаем.

Зачем обучать основам спортивного плавания?
Можно ведь плавать, как многие, «по-собачьи» и
«на спинке».

- Владея основами спортивных способов плавания, человек способен передвигаться в воде с наименьшей затратой сил, чувствуя себя уверенно, поскольку навыки, полученные в процессе обучения, дают возможность ощутить свойство воды удерживать тело на поверхности.
- Полученные навыки можно использовать для повышения функционального уровня организма, для общего оздоровления.

Очки для плавания нужны ребенку на этапе начального обучения?

На этапе начального
обучения

лучше обходиться без очков
если нет

медицинских
противопоказаний.



Насколько необходимо умение выдыхать в воду?

- Выдох в воду является обязательным элементом техники спортивного плавания. Голова, опущенная в воду, позволяет максимально использовать свойство воды удерживать тело на поверхности, тем самым облегчая передвижение в воде.
- Выдох в воду является хорошим упражнением для тренировки дыхательной системы организма человека.

У ребенка после занятий в бассейне всегда желание поесть. Надо ли удовлетворять это желание немедленно, давая что-то перекусить?

- Приём пищи до и после занятия за 30 - 40 минут.
- Хотя вопрос и не относится непосредственно к плаванию, а является вопросом общей культуры, в том числе культуры питания, следует отметить, что каждый конкретный случай требует своего решения.
- Не следует перекусывать, если предстоит обед или ужин. А вообще, как приучите с первых занятий, так и будет.
- Главное, чтобы родители были последовательны, а их действия были понятны ребенку.

Растите на здоровье!



- ***Дети наши цветы***