

Апрель 2020г.

## НЕ ХОЧУ! НЕ БУДУ!

"Выпендривается, пожёстче с ним надо", - выносят вердикт упряму некоторым родители, а тренеры недоумевают, как с этим кризисом справиться. Какая же причина быть НЕХОЧУХОЙ у маленького пловца?

**Проверка на прочность.** Попытка бунта против педагога, правил, родителей неизбежно связана с желанием проверить границы собственных возможностей, прочность установленных правил и силу авторитета старших. Например, если вы сказали ребенку, что заходить в воду можно только по команде тренера, в один прекрасный момент он может заявить о своем желании прыгать туда, когда угодно и по собственному хотению. Не потому, что он хочет специально вам досадить, а для того, чтобы испытать насколько крепки границы ваших запретов.

**Следствие гиперопеки.** Тут обычно "помогают" родители. В стремлении защитить ребенка важно не перейти черту, за которой начинается гиперопека. Если до 4-х лет ребенка возили в коляске, подтирали попку и не отпускали от себя ни на шаг, естественно, первые попытки тренера приучить к правилам или возвать к его самостоятельности будут встречены в штыки.

## ВЛИЯЕТ ЛИ ПЛАВАНИЕ НА ХАРАКТЕР?

- ✓Формирование личности. Безусловно, плавание оказывает влияние и на становление личности. Систематические занятия плаванием помогают развить такие черты характера, как самообладание, настойчивость, целеустремленность, решительность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность.
- ✓Уменьшение стресса. Благодаря регуляции дыхания в воде и массажа всего тела, при плавании происходит ослабление стресса. Вода обволакивает, дает чувство легкости и невесомости, тем самым порождая приятные эмоции. Плавание помогает при депрессии, поднимает настроение, делает мысли более ясными, улучшает внимание и память.
- ✓Социальная активность. В любом возрасте, при любом уровне подготовки плавание – идеальный вид спортивной активности. Плавание – это не только тренировка, полезная для физического здоровья, но и приятное времяпрепровождение.
- ✓Нервная система. Плавание укрепляет нервную систему, повышает общий тонус, улучшает сон и аппетит, плавание ведет к общему повышению качества жизни.
- ✓Тренировки в бассейне несут только пользу растущему детскому организму.