

Декабрь 2018г.

## Мифы о плавании

Давайте разведем мифы о плавании, чтобы не было сомнений, если таковые имеются.

- 1. Зимой и в плохую погоду на занятия по плаванию лучше не ходить.**  
Неправда. Занятия плаванием - это профилактика заболеваний верхних дыхательных путей, укрепление иммунитета, закаливание организма и отличное настроение даже в плохую погоду.
- 2. После бассейна болят отитом.**  
Неправда. Отиты вызывает не плавание, а слизь, скапливаемая в евстахиевой трубе. Строение уха ребенка отличается от строения уха взрослых. Ушной ход ребенка прямой и короткий, вода свободно вливается и выливается, не оставаясь в ушной раковине.
- 3. Мало воды в бассейне, поэтому дети не учатся, а «плюхаются».**  
Неправда. Вода в бассейне наполняется согласно возрастным нормам и требованиям СанПин. Дети на мелкой воде выполняют специальные упражнения для того, чтобы перейти на глубокую воду уже подготовленными. Работа проводится поэтапно: сначала выполняются упражнения на суше, затем в воде (упражнения на дыхание, работу ног и рук, положения головы в воде и т. д.).
- 4. Занимаясь на занятии, важно акцентировать внимание на дыхании.**  
Правда. Правильное дыхание в плавании помогает не только контролировать технику, но и минимизировать нагрузку на сердце. Основные правила дыхания соблюдаются на протяжении всего занятия: вдох над водой ртом, а выдох всегда осуществляется в воду носом или ртом.