

**Грудничковое плавание** основано на врожденной способности детей плавать, то есть при погружении в воду совершать плавательные движения руками и ногами и рефлекторно задерживать дыхание. Это называется плавательным рефлексом. Плавательный рефлекс обусловлен внутриутробным развитием ребенка в жидкой среде. Без закрепления этот плавательный рефлекс к 3-3,5 месяцам угасает. Если с ребенком заниматься с младенчества плаванием, то рефлекс не угаснет, а грудничок приобретает неординарные навыки, крепкое здоровье и гармоничное развитие. Обучение грудничковому плаванию – самое эффективное средство физического развития ребёнка. Плавание обладает целым списком положительного воздействия на организм малыша.

К тому же, занимаясь плаванием с рождения, у ребёнка не появится страха к воде в более осознанном возрасте.

К противопоказаниям относят сухость кожи, плохое самочувствие ребёнка, вирусные, инфекционные и респираторные заболевания, судороги, а так же прочие индивидуальные противопоказания от невролога, ортопеда и других специалистов.

