**Kiepska pogoda, wady postawy i nuda po szkole? Poznaj 4 powody, dla których warto zapisać dziecko na basen**

**Lato to już praktycznie wspomnienie - świeże, ale coraz większy chłód i kapryśna pogoda za oknem nie pozostawiają złudzeń. Wszyscy fani rodzinnego pluskania się nad wodą muszą więc zapomnieć o rozgrzanym piasku, morzu czy jeziorze i przeprosić się z krytym basenem. Nic straconego -zwłaszcza, że to idealnie miejsce do nauczenia kilkuletniego szkraba pływać. Najlepiej zapisać go na grupowe lekcje, gdzie ma zapewnioną rozrywkę, nauczy się różnych stylów pływackich i ostatecznie przełamie ewentualny strach przed wodą.**

Często oswajanie z nią wygląda w praktyce tak, że ojciec wrzuca przestraszonego berbecia do wody i obserwuje, jak ten sobie radzi, oczywiście w każdej chwili będąc gotowym zainterweniować. Być może taka metoda skutkuje przy odważniejszych kruszynkach, ale często kończy się atakiem paniki, płaczem i poważnym urazem psychicznym do pływania. Można oczywiście działać bardziej delikatnie, ale w przypadku wielu szkrabów będzie to trwało długo i nigdy nie ma stuprocentowej pewności, czy taka nauka faktycznie okaże się skuteczna. Dlatego najlepszym rozwiązaniem jest zapisać dziecko w wieku (przed)szkolnym na profesjonalne grupowe lekcje nauki pływania.

Oto 4 powody, dla których warto się na to zdecydować. A potem na następnych wakacjach można podziwiać smyka, gdy dzielnie naśladuje na basenie sportowym słynnego multimedalistę olimpijskiego Michaela Phelpsa. Duma rodziców to wtedy uczucie nie do przecenienia.

**1) Wzmocnienie mięśni i kręgosłupa**

Pływanie korzystnie wpływa na ukształtowanie sylwetki każdego, ale szczególnie dzieci. To remedium na bóle pleców, skoliozę i inne formy nieprawidłowej postawy ciała, związane z wielogodzinnym siedzeniem w szkolnej ławce, a potem przed komputerem. Poprawi krzywiznę kręgosłupa i odciąży krążki międzykręgowe, dzięki czemu zwiększą one swoją objętość. Szaleństwa w wodze pozwolą też równomierne wzmocnić mięśnie. W dodatku są zaliczane do najmniej kontuzyjnych dyscyplin sportowych, ponieważ nie obciążają stawów. Kolejne korzyści to znaczna poprawa kondycji i pobudzenie układu krążenia oraz stymulowanie płuc, które najlepiej rozwijają się właśnie w dzieciństwie. W ten sposób twoje oczko w głowie poćwiczy zmysł równowagi i koordynację wzrokowo-ruchową, a także wzmocni ogólną odporność organizmu. W erze wszechobecnego cukru i fast foodów nie bez znaczenia jest również argument o przeciwdziałaniu otyłości.

**2) Pobudzenie apetytu i rozładowanie energii**

Trzeba tu obowiązkowo wspomnieć o problemie odwrotnym, bo wielu kilkulatków to niejadki i jednocześnie wulkany energii, na granicy z ADHD. Popołudniowe lub wieczorne spalanie kalorii na basenie powinno łatwo załatwić sprawę, w dłuższym okresie czasu znacznie podsycając apetyt. A co jeśli twoja pociecha nie lubi być zapędzana wcześnie spać, urządza z tego powodu awantury i domaga się cały czas uwagi, nie dając rodzicom odpocząć? Systematyczna wizyta na pływalni sprawi, że będzie zasypiać jak aniołek.

**3) Nawiązanie nowych znajomości i zabicie nudy**

Wczesną jesienią dzień radykalnie się skraca, słońce gości na nieboskłonie coraz rzadziej, często leje, a rano i wieczorem doskwiera chłód. To wszystko szybko ogranicza pole do popisu dla dziecięcych zabaw na podwórku. Wtedy po szkole łatwo o nudę, a każdy smyk staje się siłą rzeczy bardziej marudny i ma tendencję do zamykania się w swoim świecie przed ekranem telewizora, komputera czy tableta. Zajęcia na krytym basenie stanowią więc idealną zdrową alternatywę, a w dodatku brzdąc może regularnie spędzać czas z innymi dziećmi w zbliżonym wieku. Ma szansę nawiązać nowe znajomości, które mogą przetrwać czas trwania całego kursu. I kto wie, może pływanie stanie się jego główną pasją?

**4) Nauka techniki wielu stylów pływackich**

Malec, który pierwsze oswajanie się z wodą ma już za sobą, pod okiem instruktora-fachowca na pewno szybko nabierze wszystkich niezbędnych umiejętności. W końcu chyba każdy z nas zna kogoś, kto w szkolnych latach nie nauczył się pływać lub nie dopracował techniki i już nigdy tego nie nadrobił. W efekcie jako dorosły na wakacjach dalej nie ma odwagi wejść do wody głębiej niż po pas i traci mnóstwo zabawy. Na profesjonalnym kursie twoje dziecko nauczy się pływać nie tylko najprostszymi stylami - pieskiem lub żabką, ale też znacznie trudniejszymi i widowiskowymi, czyli kraulem, grzbietowym czy delfinem. Dzięki temu nabierze pewności siebie i będzie mogło zaimponować rówieśnikom, co ma szczególne znacznie dla chłopców. W tym celu warto zadbać też o odpowiedni ubiór i akcesoria do pływania. Z całej grupy kursantów twoja pociecha wyróżni się na pewno stylową maską do nurkowania lub okularami, takimi jak np. Aviator marki Bling2O, przywodzącymi na myśli rasowych pilotów myśliwców.

Zabawki i artykuły dziecięce znajdziesz na stronie [www.babyandtravel.pl](https://www.babyandtravel.pl/).