

## **Význam plavání**

Nejlépe je začít s plaváním od narození, jelikož se dítě na vodu přirozeně adaptuje a nemá z ní strach. Voda jej nadlehčuje, ulehčuje mu pohyb a je v ní rovnoměrně procvičováno svalstvo, které není při pohybu dítěte na suchu namáháno.

### **Pozitivní přínosy plavání:**

- psychická pohoda a fyzické otužení organismu rodiče i dítěte,
- příznivý psychomotorický vývoj,
- rozvoj rovnováhy, koordinace pohybů a orientační schopnosti dítěte,
- pěstování hygienických a výchovných návyků,
- zpestření denního režimu rodičů a dětí,
- prohloubení vzájemného porozumění a citové vazby mezi rodičem a dítětem, příprava na vstup do kolektivu,
- dítě se naučí spolupracovat, soustředit a je bystřejší, dítě lépe jí a spí, odreagování rodiče na mateřské dovolené a možnost vzájemné výměny zkušeností.