

Спортивно-оздоровчий басейн «Dolphin»



10 травня 2021 року подружжя підприємців Сергія та Наталії Нешпіль відкрило сучасний приватний спортивно-оздоровчий басейн «Dolphin».

В ньому є все необхідне для здорового відпочинку і розвитку малечі. У басейні зможуть тренуватися діти віком від 4 до 15 років та проводяться індивідуальні тренування для малюків віком від 2-х місяців, з дітками з особливими потребами працює тренер-лікар.



Заклад унікальний своїм підходом до дітей: для акварозваг прямо на місці можна замовити анімаційну програму на будь-який смак, тут діє єдина в місті пропозиція святкування дня народження на воді незалежно від погодніх умов чи пори року. Є роздягальні, тренерська кімната, душова, хол, де батьки можуть спостерігати за заняттями в онлайн-режимі і, власне, приміщення з басейном.

В спортивно-оздоровчому комплексі дбають про здоров'я та дозвілля ваших діток. Чудові умови та тренери, що знаходять спільну мову з дітками. Окрім індивідуальних занять для дітей проводяться також і групові.

Як проходять заняття в дитячій групі з плавання?

У дитячих групах з плавання проводиться гімнастика в воді, аквааеробіка, вправи на поставу і дихання, різні водні ігри, діти вчаться правильно лежати на воді, правильно дихати в воду, плавати всіма способами плавання

Максимальна кількість дітей на доріжці - до 10 чоловік. Заняття проходять в комфортних умовах, в теплому басейні, температурою +31'.

Всі тренування проходять в ігровій формі. А ведуть заняття професійні тренери-викладачі з плавання, майстра спорту і кандидати в майстри спорту, які спеціалізуються на навчанні плаванню дітей дошкільного віку і мають досвід роботи саме з такими дітьми.

Групові заняття з однолітками дозволяють дітям швидше, а головне цікавіше і веселіше освоювати навички плавання, сприймаючи заняття як веселу гру, що в свою чергу формує у дитини позитивне ставлення до занять.

Спостерігаючи, як виконують вправи інші, діти швидше навчаються, долають сором і страх.

А ще, що не менш важливо, саме під час занять плаванням в групах у дітей присутній настрій змагання, тому бажання бути кращим за інших дозволяє швидше навчатися.

Плавання є одним з кращих видів спорту, щоб познайомити дітей з фізичною активністю в цілому.



Цей вид спорту дозволяє не тільки оздоровитися, а й отримати необхідну емоційну розрядку. Після плавання дитина буде відчувати себе спокійніше, отримає заряд позитивних емоцій, розслабиться. Що стосується користі для здоров'я, то для кожного віку є актуальними свої плюси занять плаванням.

Досі вагаєтеся, чи варто записати свою дитину на плавання? – До вашої уваги 8 переваг плавання:



- корекція постави;
- розвиток координації рухів;
- покращення метаболізму і сну;
- зміцнення опорно-рухового апарату;
- стимуляція швидкого росту;
- освоєння навичок правильного дихання (глибокого);
- посилення ефекту від інших типів тренувань (якщо дитина займається спортом).

Плавання – це спорт, що впливає на м'язи в цілому, але, це перш за все проявляється у верхній частині тіла (найбільш порушеними м'язами є трапеція, грудні і дельтоїди).

Систематичне плавання в басейні здатне збільшувати різні показники, координацію, опір, силу, швидкість реакції і здатність кардіо-респіраторного апарату.

