

Педиатр Стин Джеймс: лучшим спортом для маленьких детей является плавание

Педиатр медицинского центра Pediatrics Village в [США](#), доктор Стин Джеймс заявила, что лучшим спортом для маленьких детей является плавание. Об этом сообщается в журнале [MedicalXpress](#) 26 июня.

По словам врача, плавание способствует улучшению гибкости и координации, а также хорошо влияет на психику. Кроме того, этот вид спорта может помочь защитить ребенка от случайного утопления, что становится особенно актуальным летом.

Джеймс отметила, что «плавание — это не только развлечение и фитнес, но и важный жизненный навык, который может спасти жизнь ребенка», пишет [«Ридус»](#).

По данным исследований, обучение плаванию в раннем возрасте может предотвратить трагические происшествия на воде. Врач подчеркнула, что при занятии плаванием важно, чтобы у детей сформировались навыки, предотвращающие утопление и серьезные травмы на воде.

Начинать учиться плаванию, по словам врача, можно уже с 12 месяцев, однако готовность ребенка к занятиям может зависеть от индивидуальных особенностей, которые необходимо учитывать до начала тренировок на воде.