

## **Значение плавания в профилактике и лечении нарушений осанки у детей дошкольного возраста.**

*Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно-важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение.*

### **Воспитательное значение**

Зависит от организации процесса. Систематические занятия по плаванию в детском саду воспитывают чувство товарищества, дисциплины и организованности, трудолюбия и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных способностей детей.

### **Эмоциональное значение**

Заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

### **Оздоровительно-гигиеническое значение.**

Состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует теплообмен, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствуют повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких. Вода оказывает воздействие на двигательный аппарат, увеличивая силу мышц. Плавание повышает устойчивость вестибулярного аппарата, заставляет все нервные клетки работать в полную силу.

### **Прикладное значение.**

Состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать, нырять, ориентироваться в воде.

### **Лечебное-профилактическое значение**

Плавание – важное звено комплексной программы по коррекции нарушений осанки. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуются координация движений, формируется чувство правильной осанки. Занятия в воде при нарушениях осанки позволяют решить сразу две задачи: коррекция при нарушениях из разгрузочного положения и закаливание (особенно необходимое для ослабленных детей).

### **Показания и противопоказания к занятиям по плаванию в ДОУ**

Плавание рекомендуется всем детям с нарушением осанки, независимо от степени и вида искривления.

Плавание противопоказано детям, имеющим отвод врача-педиатра, дерматолога, лор-врача, психоневролога (эпилепсия, пиелонефрит, грибковые и инфекционные заболевания, конъюнктивит и т. д.)

### **Задачи плавания как средства коррекции нарушений осанки**

Основные задачи коррекционных и физических упражнений на суше и в воде заключается в следующем:

- разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;
- воспитание правильной осанки;
- улучшение координации движений;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- коррекция плоскостопия;
- постановка правильного дыхания;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливание;
- приобретение навыков плавания – освоение плавания;
- развитие волевых качеств;
- эмоциональная разрядка.

### Порядок применения упражнений на занятиях по плаванию в ДОУ

- дыхательные упражнения;
- упражнения подготовительные;
- упражнения, активно вытягивающие позвоночник – брасс на груди с удлиненной фазой скольжения;
- упражнения с асимметричным исходным положением для плечевого или тазового пояса;
- упражнения для коррекции плоскостопия;
- упражнения на развитие силы мышц (скоростное плавание, плавание в ластах);
- свободное плавание и игры.

При подборе индивидуальных специальных упражнений следует учитывать степень нарушения осанки в сагиттальной плоскости (лордоз, кифоз). При плоской спине не рекомендуется плавание на спине, а при кифозе необходимо, наоборот, плавать на спине. При выраженном лордозе поясничного отдела под живот подкладывают плавательный предмет.

При плоскостопии полезно использовать движение ногами стилем кроль (для усиления воздействия на мышцы стопы – плавание в ластах).

При плоской спине, когда вместо физиологического грудного кифоза у ребенка имеется уплощение – лордоз грудного отдела позвоночника, возможно ввести в комплекс работу стилем баттерфляй без выноса рук из воды.

Коррекция в грудном отделе достигается вытягиванием руки вверх на стороне вогнутости и в сторону – на стороне выпуклости, в поясничном отделе – отведением ноги в сторону на стороне выпуклости.

Следовательно, методика коррекции осанки с помощью плавания и выбор индивидуальных упражнений зависят от вида нарушения осанки у дошкольников (сутуловатость, круглая спина – кифоз, кругло-вогнутая, плоская, плоско-вогнутая, асимметричная). У дошкольников чаще всего встречается 1–2 степень нарушения осанки.

Далее в таблице приведены упражнения, направленные на коррекцию осанки с помощью плавания.

Цель упражнения	Вид упражнения	Методические указания
Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника.	Скольжение на груди, скольжение на спине.	Для выполнения правильного скольжения необходимо сильно оттолкнуться от бортика бассейна, выпрямляя ноги и оттянув носки, вытянуть руки и

		скользить до полной остановки.
Развитие дыхательной мускулатуры и укрепление мышц спины, плечевого пояса, грудных мышц.	Скольжение на груди, плавание брассом в сочетании с дыханием.	Вдох в начале гребка. Заканчивая гребок, выдох в воду. Вдох быстрый, выдох медленный, глаза открыты.
Укрепление мышц стопы, голени, разгибателей и приводящих мышц бедра.	Плавание брассом на спине.	Медленное подтягивание и разведение ног. Быстрое разгибание и сведение ног, отталкивая воду внутренними поверхностями голени и стоп. Руки держать в положении коррекции (вытянутыми вперед).
Коррекция искривления позвоночника.	Скольжение на груди, плавание брассом с асимметричным положением рук.	Руку противоположную искривлению поднимают вверх.
Укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.	Скольжение на спине, ноги брасс – руки вдоль туловища.	Вдох после толчка ногами.
Разгибание грудного отдела позвоночника, укрепление мышц брюшного пресса, нижних конечностей, улучшение легочной вентиляции и кровообращения.	Скольжение на спине, ноги брасс.	По показаниям. Руки в коррекции, таз не опускать.
Овладение навыками движений рук и ног при плавании брассом, коррекция позвоночника.	Скольжение на груди – выполнить гребок руками брассом, затем толчок ногами брассом – скольжение. Повторить движения.	Выполнять с задержкой на вдохе, в пояснице не прогибаться.
Овладение навыками сочетания движений рук и ног при плавании брассом на спине. Увеличение подвижности грудной	Скольжение на спине, руки вдоль туловища. Гребок брассом руками – скольжение, толчок – брасс ногами – скольжение. Повторить движения (по	Вдох начинать в момент выноса рук из воды и заканчивать, когда руки проходят линию плечевых суставов, выдох – в конце гребка..

клетки.	мере возможности – плавание брассом самое сложное движение для дошкольников).	
Коррекция искривления позвоночника. Развитие мышц туловища. Улучшение кровообращения и легочной вентиляции. Увеличение подвижности грудной клетки.	Плавание брассом в полной координации.	В начале гребка руками – вдох, в середине и в конце гребка – выдох. Сгибание ног начинается с разведением рук в стороны.
Коррекция искривления позвоночника, развитие мышечного корсета, дыхательной мускулатуры.	Скольжение на груди с доской в вытянутых руках, плавание на ногах кролем.	При выполнении движений ноги должны быть выпрямлены и не напряжены, работают в основном бедра, а стопы выполняют захлестывающие движения. Выполнять в быстром темпе с небольшой амплитудой, повернув стопы внутрь. По мере усвоения упражнения амплитуду увеличивать. Дыхание не задерживать. Плавание начинать с нескольких метров. Метраж увеличивать постепенно.
То же и разгрузка позвоночника, улучшение дыхательной мускулатуры.	То же без доски.	Руки все время вытянуты вперед.
Коррекция искривления позвоночника. Развитие дыхательной мускулатуры, развитие мышц нижних конечностей.	Скольжение на груди. В руке со стороны вогнутости искривления – доска, другая рука прижата к туловищу, ладонь на воде. Ноги работают кролем.	На выдох голову поворачивать в сторону прижатой руки.
Коррекция искривления. Разгибание грудного отдела позвоночника.	Скольжение на спине с доской в вытянутых вверх руках, ноги работают кролем.	Плечевой пояс и таз не опускать.
Разгрузка, коррекция позвоночника. Развитие	Скольжение на спине, руки	Рука вогнутой стороны грудного искривления вытянута вверх, рука

мышц туловища, увеличение легочной вентиляции, улучшение кровообращения.	в коррекции, ноги кроль.	выпуклой стороны прижата, ладонь кверху. Следить за коррекцией.
--	--------------------------	---

Естественно, что в дошкольном возрасте данные упражнения могут быть использованы в игровой форме, что позволит лучше усвоить и закрепить полученные навыки.

Если занятия по плаванию в детском саду проводятся систематически, то можно ожидать следующие результаты:

- укрепление мышечного корсета и ликвидация мышечного дисбаланса; стабилизация деформации позвоночника, грудной клетки;
- приобретение и закрепление ранее полученных навыков плавания и специальных упражнений;
- выработка правильной осанки;
- улучшение функций дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- повышение общего уровня физического развития;
- улучшение координации движений;
- закаливание;
- функциональная подготовка детей к школе.

### **Заключение**

*Исходя из вышеизложенного, становится ясно, что роль плавания неоценима в решении проблем коррекции нарушений осанки у детей дошкольного возраста. Детский позвоночник гибок и податлив, еще не произошел процесс окостенения.*

*Не следует забывать, что занятия плаванием – часть комплексной программы по коррекции нарушений осанки, которая включает в себя и лечебную физкультуру, и массаж...*

*Зная, что процент дошкольников, страдающих нарушением осанки на сегодняшний день очень велик, задача дошкольных учреждений и педагогов по плаванию в том числе – помочь детям скорректировать эти нарушения и подготовить детей к школьной жизни. Я думаю, что решение этой задачи нам вполне под силу.*