



## **Полезьа плавания для детей с проблемами опорно-двигательного аппарата**

В последнее время число детей с нарушениями осанки постоянно растёт. Причина – неблагоприятные социальные условия, экономические, экологические и наследственные факторы. Проблема реабилитации таких детей, в том числе средствами физического воспитания, и прежде всего плавания, достаточно актуальна.

У детей с неправильной осанкой страдает рессорная функция позвоночника: он мягкий, эластичный, естественная кривизна не закреплена. Поэтому, когда ребенок лежит, позвоночник выпрямляется, появляются ненормальные изгибы, которые потом могут вызвать деформацию. Связочно-мышечный аппарат развит слабо, и не полностью завершено окостенение, поэтому стопа легко подвергается деформации, вследствие которой развивается плоскостопие.

Во время плавания вода действует на тело ребенка, облегчая его вес. Давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник снижается. Мягкие движения ногами обеспечивают разностороннюю нагрузку на нижние конечности, создавая таким образом условия для формирования и укрепления твердой опоры для ног.

При плавании большая динамическая работа ногами в безопорном положении оказывает укрепляющее воздействие на стопу и предупреждает плоскостопие. Кроме того, плавание развивает координацию, ритмичность движений. Важным является и температурное воздействие водной среды. Теплая вода оказывает болеутоляющий эффект, снимает утомление мышц, заставляет ребенка почувствовать себя комфортно, а постепенное понижение температуры служит закаливающим фактором.

Дети с нарушениями осанки часто болеют. Поэтому плавание с его специфическим влиянием на организм человека позволяет решать разнообразные оздоровительные задачи в условиях детского сада.

Для детей имеющих проблемы с опорно-двигательным аппаратом, занятия проводятся в более теплой (на 2 градуса выше) воде: в противном случае у них может возникнуть озноб, ухудшится координация движений и ориентирование. Занятия включают в себя упражнения на суше, дыхательные упражнения преодоление водобоязни, координацию движений.

Предпочтительны симметричные плавательные движения на различные группы мышц.

Использование разнообразных движений руками и ногами, всевозможное их комбинирование не только обогащает двигательный опыт ребенка, но и совершенствует его опорно-двигательный аппарат, активизирует мыслительную деятельность.

Консультацию подготовил инструктор по ФК:

Левкина И.В.