

Консультация для родителей

«Плавание как эффективное средство профилактики нарушений осанки»

Инструктор по физической культуре
Партальян Ю.М.

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

Оздоровительно-гигиеническое значение: 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.

Плавание – важное звено комплексной программы по коррекции нарушений осанки. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых 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).

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

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

- разгрузка позвоночника
- 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.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/11/20/znachenie-plavaniya-v-profilaktike-i-lechenii>