

## Комплекс упражнений по плаванию при нарушении осанки.

### Вводная часть (5-7 минут).

1. Исходное положение (и.п.) - стоя по плечи в воде, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед (ладонями наружу). Быстро описать круг руками назад с максимальной амплитудой, голову отвести назад – вдох. Присев, опустить голову и, делая выдох в воду, медленно вернуть руки в и.п. Повторить 5-6 раз.
2. И.п. - лежа на воде, на спине, держась руками за поручень (бортик) за головой; между стопами зажат резиновый мяч (круг, пенопластовая доска). «Окунуть» мяч ногами и несколько секунд удерживать в этом положении. Повторить 3-4 раза.
3. И.п. - стоя по плечи в воде (спиной к бортику) и держась разведенными в стороны руками за поручень (бортик). Сделать шаг вперед правой ногой, не отпуская рук (можно скользить ими по поручню), расправить плечи и прогнуться; вернуться в и.п. То же левой ногой. Повторить по 3-4 раза каждой ногой.

### Основная часть (15 минут).

1. Скольжения на груди с задержкой дыхания, с опорой и без опоры (10 м) или при отталкивании от бортика (8-10 раз). В конце упражнения - выдохи в воду.
2. Плавание на спине при помощи движений ногами брассом: с опорой и без опоры, руки вдоль туловища или вытянуты вперед (20 м).
3. Проплавание скоростных участков (4-6 раз по 10-15 в зависимости от подготовки) кролем на груди при помощи движений ногами в согласовании с дыханием (соревновательный метод). По возможности использовать ласты (при плоскостопии). В конце упражнения - выдохи в воду.
4. Плавание в медленном темпе баттерфляем без выноса рук из воды (при плоской спине); брассом на спине с гребком одновременно обеими руками (при кифотической осанке); обоими способами поочередно и на спине при помощи движений ногами кролем и гребком одновременно обеими руками (при асимметричной осанке и других ее нарушениях) - 20 м, по возможности использовать лопаточки.
5. Нырание в длину (2-3 раза).
6. Одна из игр на воде, отвечающая задачам занятия. Например: «Насос», «Водолазы», «Охотники и утки», «Торпеды», «Караси и карпы», «Смелые ныряльщики», «Морской бой».

## **Заключительная часть (10 минут).**

1. Плавание брассом на груди в полной координации с удлинённой паузой скольжения (предложить занимающимся проплыть бассейн, выполнив наименьшее количество циклов), 20 м.
2. И.п. - стоя по шею в воде, руки сцеплены в «замок» за спиной. Расправить плечи и отвести руки назад-вверх - вдох; медленно вернуться в и.п. - выдох, повторить 5-6 раз.
3. Игра «Ледоколы»
4. Упражнение «Звездочка» - лежание на воде на груди или спине (особенно при кифотической осанке). Сделав вдох, лечь на воду и развести руки и ноги в стороны. Повторить 2-3 раза в каждом положении.
5. Свободное плавание и игры с игрушками (для расслабления мышц).

**В процессе коррекционно-оздоровительной работы по нарушению осанки и коррекции плоскостопия следует отметить следующие рекомендации:**

1. 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.
2. При плоскостопии полезно использовать движения ногами стилем «кроль» (для усиления воздействия на мышцы стопы - плавание в ластах)
3. 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.
4. 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 спина, плоская, плоско - вогнутая, асимметричная). У дошкольников чаще всего встречается 1-2 степень нарушения осанки.*

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 не менее двух раз в неделю, то можно ожидать следующие **результаты**:

**1.** укрепление мышечного корсета и ликвидация мышечного дисбаланса; стабилизация деформации позвоночника, грудной клетки; **2.** приобретение и закрепление ранее полученных навыков плавания и специальных упражнений; **3.** выработка правильной осанки; **4.** улучшение функций дыхания и сердечно - сосудистой системы; **5.** повышение общего уровня физического развития; **6.** улучшение координации движений; **7.** закаливание детского организма; **8.** профилактику плоскостопия.

Исходя из выше изложенного, становится ясно, что роль плавания неопределима в решении проблем коррекции нарушений осанки у детей дошкольного возраста. Детский позвоночник гибок и податлив, так как у детей еще не произошел процесс окостенения.

Плавание характеризуется сочетанным воздействием на организм движений и пребывания в водной среде. При этом активизируется гемодинамика, повышается обмен веществ, облегчаются движения атрофичными мышцами. Плавание значительно снижает опорную нагрузку на позвоночник и нижние конечности. Применяется с целью улучшения функции кардиореспираторной системы. Это происходит, благодаря ритмичной работе мышц, при этом улучшается сердечная деятельность, повышается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Вследствие высокого сопротивления воды и активного чередования напряжения и расслабления разных групп мышц, плавание увеличивает их выносливость и силу. Зная, что процент дошкольников, страдающих нарушением осанки на сегодняшний день очень велик, задача дошкольных учреждений и инструкторов по плаванию в том числе – помочь детям скорректировать эти нарушения и подготовить детей к школьной жизни.