**Влияние плавания на формирования осанки у детей**

*Консультация для родителей*

***Инструктор ФК (плавание)***

***М.П. Шибанова***

г. Николаевск-на-Амуре

2020 год

        Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Известно, что плавание – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц ребенка, формирует правильную осанку.   
       Опорно – двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются.   
        Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию.   
        Плавательные упражнения содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании сила воды поддерживающая ребенка на поверхности, облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник.   
       Именно поэтому плавание является эффективным средством коррекционной работы профилактики и лечения различных нарушений в осанке.

         При обучении плаванию используем  упражнения:   
       - В ходьбе руки на пояс, наклон вперед выполнять вдох в воду, вернуться в и. п. -вдох.   
       -Наклон вперед руки в замке за спиной.   
       -Упражнение «Винт» выполнять в разные стороны.   
       - Работа ног кролем на спине с выполнением поочередных гребковых движений руками.   
       - Работа ног кролем на спине с выполнением гребка руками одновременно.   
       - Из положения «Звездочка» выполнять поочередное движение рук и ног одновременно.   
          -То же в положении «Стрела».  
        - Выпрыгивание вперед упражнение «Прыжок дельфина».  
        - Упражнение на скольжение.   
         -Работа ног, различными способами плавания.   
        Выполнение данных упражнений способствует увеличению  Ж. Е. Л (жизненной емкости легких),  укреплению мышц спины, мышц передней поверхности тела, мышц передней и задней поверхности бедра. Для решения этих задач так же используем комплекс упражнений:  
1.  Упражнения на дыхание,  способствующие увеличению Ж. Е. Л. и расширению  грудной клетки:   
а) у бортика, держась руками за поручень, выполнить вдох и выдох в воду;   
б) стоя на коленях, руки на пояс, выполнить вдох и выдох в воду;  
в) выпрыгивание из воды с выполнение вдоха и выдоха в воду с погружением.   
2.  Ходьба по бассейну с выполнением круговых вращений рук вперед и гребковым движение на уровне бедра;  ходьба в полуприседе с одновременным гребковым движением рук назад; скольжение на груди с одновременным движением рук через стороны.   
3. Работа ног кролем на груди с поочередными движениями рук кролем на груди; в положении «звездочка» -  сведение рук под водой до хлопка; в висе, держась руками за поручень, спина прижата к бортику, поднятием ног до поверхности воды; с доской в руках работа ног кролем на спине с выполнением вдоха и выдоха в воду; работа ног кролем на спине подбрасыванием воды вверх.   
4. Задача решается в процессе выполнения 2 и 3 задач.   
Одновременно я прослеживаю качество выполнения упражнений этими детьми. Выработка навыков этих движений должна происходить в разнообразной деятельности детей. Во время занятий я стараюсь использовать различные элементы игры.