

## **«Профилактика сколиоза и плоскостопия на занятиях в бассейне»**

В возрасте от трех до семи лет у детей может произойти ослабление некоторых звеньев мышечной системы и связного аппарата организма, что вызывает нарушения осанки, искривление позвоночника и нижних конечностей, вследствие, чего грудная клетка может стать плоской, а живот заметно выступать вперед. Существует только одно эффективное средство предотвращения аномалии физического развития – это правильно организованная физическая активность ребенка, регулярные и тщательно продуманные физкультурные занятия, в числе которых гимнастика в течение дня, подвижные игры и занятия в бассейне.



Занятия плаванием ставят перед собой много целей, которые можно достичь. Они позволяют:

- Разгрузить позвоночный столб
- Привить навыки правильной осанки.
- Увеличить силу мышц и их выносливость.
- Улучшить работу сердца и легких.
- Закалить организм.
- Профилактировать психо-эмоциональную нагрузку на организм человека.

Вода оказывает на организм человека всесторонне воздействие, что объясняется многими факторами. Прежде всего водная среда и создаваемые ею физическое, механическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а так же оказывающих профилактику и лечение разных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В воде уменьшается статистическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в процессе занятий плаванием правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка.



Кроме того, необычное для человека горизонтальное положение тела, пребывание в состоянии значительного снижения сил земного притяжения, возможность строгого дозирования двигательной активности так же благотворно влияет на организм.

Систематические движения в горизонтальном положении – прекрасное корректирующее средство, устраняющее различные нарушения в осанке – сутулость, искривление позвоночного столба, тугоподвижность суставов.

Набольший эффект при дефектах осанки дает плавание брасом и кролем.

Работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы. Активное движение ног в воде в без опорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Плоскостопие – довольно неприятный недуг, который, формируется в раннем детстве, способен негативно сказаться на всей последующей жизни ребенка. При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровообращение, от чего появляются боли в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной.

Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки.

Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе, походка их напряженная, неуклюжая.

Плавание обеспечивает постепенно увеличивающуюся нагрузку на костно-мышечную систему ребенка, которая со временем укрепляется, становится выносливой.





Применение спортивного инвентаря и оборудования на занятиях в бассейне способствует укреплению мышц стопы и голени, оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы.

Хождение босиком по массажным коврикам является хорошим средством профилактики плоскостопия.

Достать тонущие игрушки со дна не так легко: захватив игрушку пальцами стопы, нужно поднять её на поверхность воды – в этих движениях стопы и заключается профилактика плоскостопия.

Хорошим средством профилактики плоскостопия является ходьба приставным шагом по аквапалке.



Для усиления воздействия на мышцы стопы мы применяем плавание в ластах, так же плавание в ластах помогает детям быстрее освоить стили плавания, почувствовать скорость, проплыть большее расстояние.

Чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем быстрее скажется положительное воздействие плавания на развитии и оздоровлении всего детского организма.