**Плавание как средство коррекции нарушений осанки**

Осанка – это привычное положение тела в покое и в движении, это поза непринуждённо стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения. Осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, его настроение и даже характер. Опущенные вниз голова и плечи, ссутулившаяся спина, согнутые колени могут говорить о робости, пассивности человека или о том, что он болен. Правильная осанка – это не просто красиво. Это свидетельство того, что вы уверены в себе и благополучны.

При неправильной осанке страдает весь организм. Происходят грубые нарушения в работе всех его органов и систем, искажается нормальная деятельность сердечно-сосудистой системы, затрудняется дыхание, появляется быстрая утомляемость, плохое самочувствие.

Нарушение осанки приводит к целому ряду серьезных заболеваний. В первую очередь – к болезням позвоночника и корешков спинного мозга.

Осанка определяется, во-первых, состоянием мышечного аппарата, то есть степень развития мышц шеи, спины, груди, живота и нижних конечностей, а также функциональными возможностями мускулатуры, её способностью к длительному статистическому напряжению. Во- вторых, - эластическими свойствами межпозвоночных дисков, хрящевых и соединительных - тканных образований суставов позвоночника, определяющими подвижность позвоночника , а также таза и нижних конечностей. В-третьих, - состоянием стоп и ног в целом.

Позвоночный столб – это главная опора туловища, головы, конечности. Нормальный позвоночник представляет собой волнообразную линию из чередующих я волнообразных изгибов: шейного и поясничного (выпуклостью вперёд), грудного и крестцово- копчекогово (выпусклостью назад). Эти изгибы способствует сохранению равновесия при движении. Они формируются в процессе роста позвоночника. Считается, что к 6 – 7 годам изгибы уже чётко выражены, к 14 - 15 становится практически постоянными, окончательно формируется к 20 – 25 годам.

Нарушение осанки – это не заболевание, это состояние, которое не является необратимым процессом, а подлежит исправлению.

Исправление осанки – кропотливая комплексная работа, которая должна включать в себя целый комплекс мероприятий, учитывающих индивидуальность случая.

* Постоянная двигательная активность, включая ходьбу пешком, прогулки, занятия физическими упражнениями.
* Неусыпный контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок и других тяжестей.
* Сон на жёсткой постели с невысокой подушкой, который лучше заменить валиком под шею.
* Сбалансированное питание, включающее в себя достаточное количество минеральных элементов и витаминов D, A, C.
* Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, склонность «горбиться» во время сидения, состояние, ходьбы и др.
* Курс корректирующей гимнастики.
* Массаж и мануальная терапия.
* Профилактика и исправление деформаций стопы, что приводит к выравниванию нарушений осанки в области таза и правильному распределение нагрузки на позвоночник.Без опорная нагрузка на мышцы стопы и во время плавания во многом способствует достижению этого эффекта.

Огромное значение имеет профилактика нарушений осанки, особенно в детском возрасте. От родителей требуется выработка сознательного отношение к этому процессу со стороны ребёнка. Необходимо неоднократно объяснять и показывать ему, что такое правильная осанка и что необходимо делать для её поддержания. Родители оказывают огромное влияние на формирование осанки своего ребёнка с первых дней жизни: массаж, занятия плаванием и физическими упражнениями, контроль за навыками правильной осанки в быту и при выполнении различных видов деятельности. Всё это должно убедить нас в том, что за состоянием осанки нужно следить самого раннего детства.

**Признаки правильной осанки**

1. Симметричность расположение частей тела относительно позвоночника.
2. Голова находится в вертикальном положении, подбородок слегка приподнят (не настолько, однако, чтобы ничего не видеть под глазами), линия по нижнему краю глазной орбиты до козелка уха строго горизонтальна.
3. Линии надплечий горизонтальны.
4. Грудная клетка не имеет ни выпадений, ни выпячиваний спереди из сзади.
5. Лопатки прижаты к туловищу, углы лопаток находятся на одной горизонтальной линии.
6. Брюшная стенка вертикальна, пупок находится на средней линии. Ноги при осмотре сбоку прямые.
7. Угол наклона таза 35- 55 градусов.

Обычно выделяют три степени нарушения осанки:

* для I степени характерны небольшие изменения осанки.
* II степень характеризуется нарастанием количества симптомов неправильной осанки, Которые достаточно легко устраняется, если разгружать позвоночник в горизонтальном положении или при подвешивание.
* Нарушение осанки III степени при разгрузке позвоночника не устраняются.

У детей дошкольного возраста чаще всего встречаются I-II степени нарушение осанки, у школьников II - III степени.

**Занятия в воде**

При нарушении осанки позволяют решить сразу две задачи: коррекция при нарушениях из разгрузорчного положения позвоночника и закаливание.  
Второе особенно важно для ослабленных детей, большинство из которых страдает нарушениями осанки. Чтобы достичь наилучшего эффекта, вода не должна быть холодной - не ниже 28- 29 градусов. Иначе не достичь желаемого эффекта разгрузки позвоночника.   
 Продолжительная разгрузка позвоночника в воде дает возможнсть без ущерба выполнять самые разные упражнения, сочетая их с основными навыками различных стилей плавания.

**Упражнения в основной части занятия для основных групп мышц.**

1. В положении на груди выполняется скольжение на растояние 5- 6 м, выдох в воду.. После выдоха голову следует поднять, сделать вдох, повторить скольжение. Весь цикл повторить 2 раза.
2. Исходное положение - стоя на дне, ( вода достигает шеи), руки в стороны, ладони вперед. Соеденить ладони, равномерно преодолевая сопротивление воды, развернуть кисти тыльной поверхностью, развести руки с полной амплитудой до положения в сторону - назад. Количество повторов - 6 - 8 раз.
3. Исходное положение - стоя спиной к поручню, руки в стороны, хват за поручень. Шаг вперед, прогуться , выпрямиться. Количество повторов - 6 - 8 для каждой ноги.