***Консультация для родителей.***

***Плавание как средство коррекции нарушения***

***осанки у дошкольников.***

 ***Осанка*** – привычное положение тела в покое и в движении, это поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения. Осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, его настроение и даже характер. Правильная осанка – это не только красиво, это залог того, что вы уверены в себе и благополучны.

 **Значение плавания в профилактике и лечении нарушений осанки**

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

 **Воспитательное значение.**Зависит от организации процесса. Систематические занятия по плаванию в детском саду воспитывают чувство товарищества, дисциплины и организованности, трудолюбия и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных способностей детей.

 **Эмоциональное значение.**Заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

 **Оздоровительно-гигиеническое значение.** Состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 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.

 **Прикладное значение.** Состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать, нырять, ориентироваться в воде.

 **Лечебное значение.**Плавание – важное звено комплексной программы покоррекции 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).