**Опыт работы инструктора по плаванию ГБДОУ №78 Калининского района г.Санкт-Петербурга Смирновой Наталии Вячеславовны на тему: «Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста посредством адаптационного гимнастического комплекса В.С. Коваленко при обучении плаванию»**

Основным направление работы нашего садика является интеллектуальное развитие детей. Наш сад успешно работает в этом направлении. Но стремление полнее насытить мозг ребенка все возрастающим объемом информации, стремление подготовить детей к поступлению в гимназии и всякого рода специальные школы ведут к тому, что дети вынуждены ежедневно дольше заниматься и всё это превращает наших детей в «седунов».

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет».Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система: Снижается тонус мышц, работоспособность, выносливость, уменьшается масса и объем мышц. Исследования показывают пагубность гипокинезии для растущего организма.

Известно, что мышечная система имеет широкую и тесную связь с главными регуляторными механизмами. И поэтому ясно, что удар, наносимый гипокинезии по мышечной системе – это удар по нервной, эндокринной и медиаторной системам. Гипокинезия отрицательно влияет на функции многих жизненно важных систем организма, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей. Особенно страдают дети больные и ослабленные перенесенными заболеваниями. Как правило, этих детей чрезмерно опекают взрослые, их освобождают от занятий физической культурой, а малышей, любящие родители, целыми днями катают на прогулочных колясках, способствуя тем самым и нарушению у них осанки, ослабление функций дыхания и кровообращения. Из-за неправильного физического воспитания у детей уменьшается естественная потребность в движении, снижается двигательная активность вообще. Последнее неукоснительно ведет к уменьшению потока раздражения, возникающих во время движений ребенка в воспринимающих нервных приборах кожи, мышц, суставов, зрительных и слуховых анализаторов идущих к коре головного мозга. В результате развиваются расстройства ЦНС и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус детей, ослабляется нервно-мышечный аппарат, ухудшаются показатели сердечно сосудистой и дыхательных систем.

Работая с детьми нашего сада 18 лет, я заметила, что традиционные методы оздоровления детей вызывают у них, как правило негативную реакцию. А особенность проведения физкультурных занятий в настоящее время является необходимость построения занятий с учетом отклонений состояния здоровья детей, так как каждый ребенок имеет отклонение либо со стороны костно-мышечной системы, либо в психомоторном статусе или в других системах организма.

Формирование скелета - сложный многостадийный процесс, продолжающийся в течение всей жизни. На любом этапе могут возникнуть его нарушения. Чем младше ребенок, тем яснее проявляется связь нарушения структуры и функции. Нарушена костная структура- нарушается ее функционирование – нарушается функционирование нервной системы , прежде всего ритм медленноволновой активности нервных клеток.

Изучая эту проблему. Я пришла к выводу что одним из самых перспективных видов лечебной физкультуры является адаптационная гимнастика, разработанная специалистами академии развития ребенка. По данным городского врачебно – физкультурного диспансера Санкт-Петербурга, она эффективно корригирует нарушение осанки, устраняет мышечные блоки позвоночника. Адаптационная гимнастика (АГ) восстанавливает естественную биомеханику движений ребенка, обеспечивает правильное функционирование организма как единого целого.

АГ восстанавливает естественную биомеханику тела человека, восстанавливает систему естественной адаптации организма: иммунную, эндокринную, нервную и другие. Способствует нормализации обмена веществ и повышению жизненного тонуса.

Комплекс АГ состоит из 21 упражнения. Включение в кольцевое управление двигательной активности крупных мышечных групп в период становления схемы тела является важным условием обеспечения жизнедеятельности растущего организма.

Классическая музыка в исполнении Лондонского симфонического оркестра создает радостное уравновешенное настроение у детей, приучает их к восприятию мировых шедевров классической музыки.

Методику проведения адаптационного гимнастического комплекса В.С.Коваленко можно посмотреть в интернете или в различных печатных изданиях.

Ребенок, посещающий детский сад, проводит в нем большую часть своего активного времени (80%). Поэтому именно в ДОУ необходимо сосредоточить все усилия на том, что бы сохранить и улучшить здоровье детей. Поэтому, я пришла к выводу что наибольшую пользу для коррекции рассматриваемых патологий приносят совместные занятия АГ и плаванием. Не вызывает сомнение оздоровительная направленность плавания .

Цель обучения плавания –подготовить детей к жизни деятельности в разных условиях.

Начиная с постепенного приучения детей к воде, передвижению в воде и выполнению подготовительных упражнений, переходим к обучению плаванию и разучиванию упражнений АГ в воде, что удваивает положительное воздействие на организм ребенка. Это позволило намного разнообразить занятия по плаванию, внести в них эмоциональную окраску и добиться высоких результатов.