

## **РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ в дошкольном учреждении**

Дети с ослабленным здоровьем в силу относительно низких двигательных возможностей сами отдают предпочтение играм, связанным с однообразной позой, с малоподвижной деятельностью. Они не могут без помощи взрослого организовать самостоятельную игру или включиться в группу играющих сверстников, не проявляют желания участвовать в коллективных играх. Двигательное развитие воспитанников происходит замедленными темпами. И применением игровых приемов нужно вызывать желание у детей к потребности в движениях и вселить уверенность в собственных возможностях.

Составляя комплекс упражнений для детей с ослабленным здоровьем, учитывается ряд общих гигиенических требований:

- а) нагрузка должна возрастать по мере повторения упражнений и определяться изменением их содержания;
- б) обязательным условием является формирование навыков рационального дыхания;
- в) налагается запрет на любую физическую и психическую перегрузку;
- г) формировать и поддерживать положительный эмоциональный настрой.

Помимо групповой деятельности проводится индивидуальная работа для закрепления тех или иных двигательных навыков. Ослабленные дети нуждаются в снижении общего объема физической нагрузки, на какой-то определенный период в зависимости от сложности заданий.

Упражнения по развитию физиологического и речевого дыхания проводятся как во время сухой разминки (кричалки, пищалки, речёвки), так и во время плавания в бассейне (упражнение «Пузыри» - вдох - выдох в воду). Активные движения в воде: плавание с поддерживающими предметами - досками, надувными кругами, нарукавниками; бег, прыжки, подвижные игры в воде способствуют снятию психо-эмоционального напряжения.

Малоподвижность как вынужденная форма поведения детей с нарушением опорно-двигательного аппарата приводит к гиподинамии и гипокинезии.

Формирование потребности в двигательной активности является одной из актуальных проблем адаптивной физической культуры, т.к. способность к мобильности создает условия для коммуникативной, профессиональной, культурной деятельности, что облегчает социализацию и интеграцию инвалида в обществе. Занятия по плаванию коррекционно-оздоровительной направленности в данном случае являются незаменимым средством в решении данной проблемы. Значительная роль в улучшении общего состояния ребенка с ДЦП принадлежит занятиям плаванием. Водная реабилитация отражает единство взаимоотношения человека и водной среды как внутри организма, так и снаружи. Присутствие детей в плавательном бассейне при занятии плаванием приносит детям с ограниченными возможностями безудержный поток положительных эмоций - радость, счастье, развитие свободы и повышение двигательной активности.

Во время плавания активно действует вся скелетная мускулатура, сердечно-сосудистая система, легче переносится физическая нагрузка. Кроме того, оно корректирует у детей с ДЦП сколиозы, осанку, снижает спастичность, способствует расслаблению мышц.

Подбор комплекса упражнений по плаванию в бассейне для детей с ДЦП индивидуален. Сначала дети выполняют движения только с помощью взрослого. Виды упражнений: приседания, прыжки на месте, держась за бортик, работа ног как при плавании кролем, держась за бортик в положении на груди и на спине; прыжки с продвижением вперед, бег на месте и бег по бассейну с помощью плавательной доски и с помощью инструктора по плаванию; ныряние, бросание мяча вдаль, плавание с надувным кругом на груди и на спине. Температура воды в бассейне -30-31градус С. Освоившись в акватории бассейна, дети начинают выполнять упражнения самостоятельно, держась за поручень или свободно двигаясь по бассейну.

На начальных этапах дети занимаются, ни с кем не общаясь, кроме взрослого, в уголке бассейна и заняты только собой. Постепенно они стараются выполнять все задания наравне со сверстниками и включаются в участие в подвижных играх. Исчезает чувство неуверенности, перестают бояться, что у них не получится как у других детей.

Индивидуальный подход к ребёнку, рациональное и систематическое использование комплекса физических упражнений, включающего подвижные игры на воде, модифицированные упражнения, задания на развитие памяти, внимания, воображения, позитивно влияют на психическую сферу детей с ОВЗ и обеспечивают положительную динамику реабилитации воспитанников. В частности, у детей исчезает страх при погружении в воду, они могут выполнять задержку дыхания, многократный выдох в воду.

Таким образом, оздоровительно-коррекционная работа положительно влияет на развитие детей, укрепление их здоровья, нормализацию социально-адаптивной сферы.

### **Литература**

1. Гросс Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 192 с.
2. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов- на Дону: Феникс, 2001-213 с.